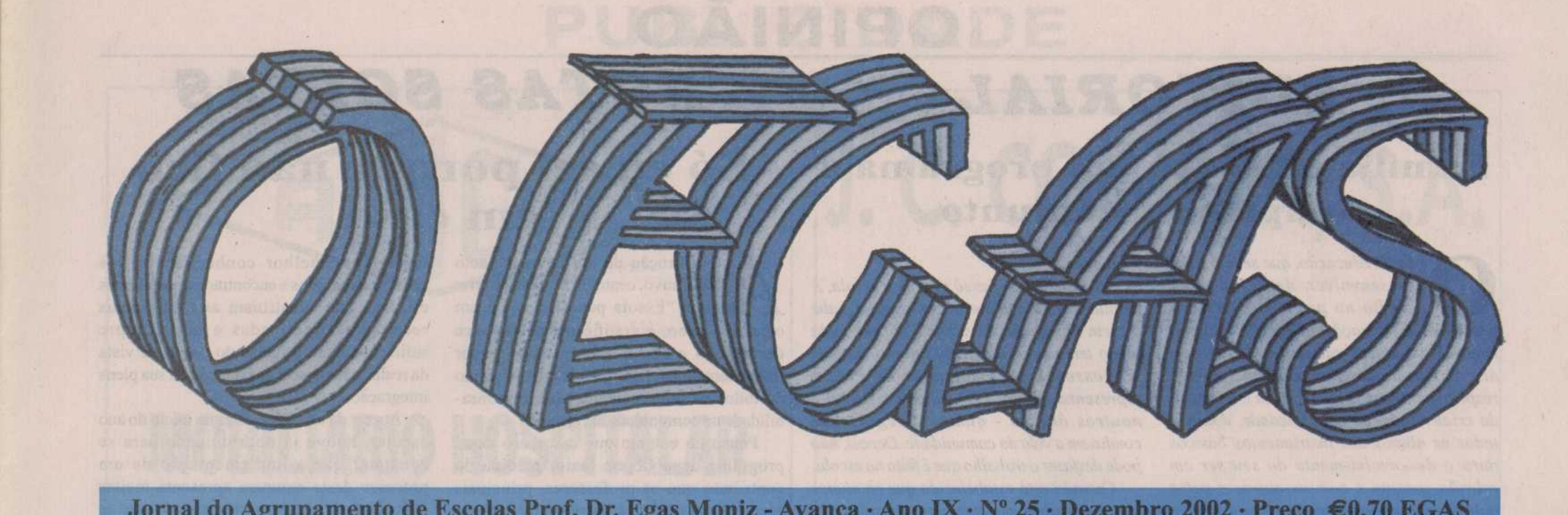



Jornal do Agrupamento de Escolas Prof. Dr. Egas Moniz - Avanca · Ano IX · Nº 25 · Dezembro 2002 · Preço €0,70 EGAS

# CRESCER DE UMA FORMA SAUDÁVEL

**Alimentação saudável e equilibrada, exercício físico regular e adequado - eis duas das condições básicas e essenciais de uma vida sadia, cada vez mais uma preciosidade nos dias que correm....**

## Cartões Magnéticos na Escola

O presente ano lectivo trouxe consigo a implementação de um inovador sistema de gestão escolar, o cartão magnético, já em pleno funcionamento na nossa Escola.

Pág. 3

## Festa de Homenagem

De uma forma singela e carinhosa, a Escola prestou, no final do pretérito ano lectivo, homenagem a dois dos professores que mais marcaram a sua história - a professora Selda Gonçalves e o professor António Abreu Freire - e que agora se aposentaram.

Pág. 4

## Campeãs Nacionais

Mais uma vez, no âmbito do Desporto Escolar, a nossa Escola saiu enaltecida com o desempenho da equipa de Ginástica Rítmica no Campeonato Nacional.

Pág. 4

## Campanha de Solidariedade

Várias têm sido as iniciativas promovidas na Escola, já neste 1º período, visando a ajuda aos que mais precisam - "solidariedade" é a "palavra de ordem".

Pág. 5

BNU
Banco Nacional Ultramarino
GRUPO CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS

# EDITORIAL

## Família e Escola: um programa a cumprir em conjunto

*O tipo de educação, que se tem vindo a desenvolver, desde há anos, inscrito no projecto educativo, preconiza a formação integral do aluno. Pretende-se educar para a igualdade, sem discriminação, assente nos princípios do respeito pela pessoa humana, da tolerância, da criatividade, da solidariedade, dotando todos os alunos dos instrumentos básicos para o desenvolvi-mento do seu ser em relação consigo e com os outros e pelos outros visando o seu crescimento ao longo da vida. Estes princípios concretizam-se numa escola inclusiva onde todos os intervenientes vivam os valores da cidadania.*

*O nosso "sonho" de "Uma Escola para Todos" - lema do nosso projecto educativo - vai-se realizando, propondo-nos continuar a perseguir e dar prioridade aos seus objectivos. Progressivamente, com grande esforço, tem-se vindo a criar condições para que os alunos se sintam bem na escola e com vontade de aprender.*

*Tudo aquilo que é proporcionado aos alunos, desde os conteúdos das aprendizagens disciplinares às actividades de enriquecimento curricular, faz parte do seu currículo. E este apresenta-se como um conjunto de oportunidades para complementar a sua formação que se iniciou na família e que esta não tem condições para lhe proporcionar.*

*Fornecer a cada aluno competências básicas nos vários domínios - intelectual, físico, moral e social - é a tarefa da escola. Um programa equilibrado que é necessário, nestes tempos que correm, mentalizar os alunos do seu cumprimento, pois só assim se pode responder aos desafios da nossa sociedade.*

*Mas isto não se faz só na e pela escola. A família tem que colaborar com a escola. Sabe ou tem obrigação de saber - porque cada aluno tem um regulamento interno, os pais têm assento na Associação de Pais e representantes nos Conselhos de Turma e noutros órgãos - quais as regras que conduzem a vida da comunidade. Depois, não pode desfazer o trabalho que é feito na escola.*

*Quando está estabelecido que os alunos têm que trazer o material para as aulas (em Educação Física com o subsequente banho) e estarem devidamente alimentados para realizarem as suas actividades é bom que a família corrobore essas determinações. Caricatamente, tem havido situações em que os pais só vêm à escola para "incomodar" os professores porque estes obrigam os seus filhos a comer a refeição (com sopa e fruta incluídas). E até de gente que tem mais necessidades!... Neste aspecto, é fundamental ter em conta a importância que o factor alimentação tem no comportamento das pessoas e sobretudo nos mais novos. Comer bem é meio caminho andado para uma vida saudável.*

*Não falta informação sobre o que é necessário para se ter uma vida saudável. A escola, quer nas aulas quer em outras actividades contribui para essa consciencialização. Hoje, O EGAS dá mais um contributo.*

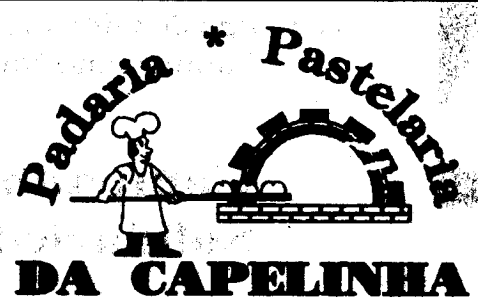
*Em conclusão, família e escola têm que proporcionar, com qualidade e exigência, um crescimento saudável aos seus educandos. As crianças e os jovens têm esse direito.*

Prof. João Alegria


**BOAS FESTAS**

A todos os elementos da comunidade educativa - professores, alunos, pessoal não docente, pais e encarregados de educação e população em geral - desejamos um Bom e Feliz Natal






**Eduardo Manuel da S. M. Pereira**

*Telef. 234 851443 - Estrada PARDILHÓ - 3860 Estarreja*


# NOTAS SOLTAS

## Só eu sei porque não fico em casa

A construção de um novo projecto educativo, centrado na ideia de criar uma "Escola para Todos", é um objectivo nobre e gratificante que merece desde logo o nosso aplauso mas requer fundamentalmente um grande envolvimento de todos os intervenientes com responsabilidade na comunidade escolar.

Penso no entanto que o sucesso deste programa depende em maior medida do contributo que os professores, principais agentes desta mudança, lhe possam e queiram dedicar. E parece-me que a introdução da flexibilização dos currículos representa um precioso instrumento de gestão pedagógica a ser utilizado com criatividade e inovação.

Será necessário aprofundar alguns conteúdos, desenvolver novas metodologias e procurar instrumentos alternativos susceptíveis de estimular a curiosidade, o empenho e a participação dos alunos, preferencialmente numa lógica de integração e interacção com a sociedade envolvente. Este processo contribuirá para a formação de uma maior consciência cívica e de uma personalidade mais forte e responsável por parte do aluno.

Naturalmente que a participação dos Pais e Encarregados de Educação nesta construção é, não só desejável, mas porventura indispensável. E não se julgue que este contributo é para ser dado apenas por aqueles teoricamente mais habilitados. É através da partilha da experiência de todos que podemos formar um melhor conhecimento dos problemas comuns e encontrar respostas mais eficazes que substituam as tradicionais receitas estereotipadas e nem sempre suficientemente testadas do ponto de vista da realização pessoal da criança e da sua plena integração.

Apesar de estarmos ainda no início do ano escolar, houve já oportunidade para se constatar que a implementação de um processo desta natureza apresenta muitas dificuldades, seguramente mais do que se desejaria, mas o mundo fica melhor quando pessoas com coragem e determinação não desistem de tornar os seus sonhos em realidade. Todas as grandes coisas no passado foram o resultado de alguém lutar pelos seus sonhos. E quando lutamos por um sonho, induzimos os outros a fazer o mesmo.

A nós, pais e encarregados de educação, cabe-nos portanto a decisão de participar nesta construção e desta forma contribuir para a formação de uma sociedade nova, mais fraterna, solidária e tolerante, formada por melhores cidadãos, com uma mente aberta e um bom coração. Serão estes os nossos filhos amanhã se actuarmos hoje sobre os alunos destas Escolas. Nós já fizemos a nossa escolha, ficamos à vossa espera!...

*António Novo*
*Associação Pais e Encarregados de Educação das Escolas de Avanca*

## Crescer de forma saudável

A palavria "crescer" transporta-nos, invariavelmente, para a dimensão física de um processo que vai muito mais além...

Salvo algumas excepções, a alimentação que damos às nossas crianças (será o leite? as papas? os flocos?) faz com que, rapidamente, "cresçam" em altura, ultrapassem a família e, no fim da infância, estejam a calçar 42 ou 44: ficamos orgulhosos ...!

Não é deste "crescer" que queremos falar ... Crescer saudável passa, com certeza, pela vacinação, pela alimentação equilibrada, pelo hábito de praticar qualquer desporto ou, simplesmente, exercício físico; andar ao ar livre, em contacto com a Natureza e com tudo aquilo que nos faz reflectir sobre o sentido da vida; crescer saudável pressupõe alguns cuidados de preservação da vida (prevenção de acidentes domésticos, rodoviários ou outros), convívio social, estabelecimento de amizades (algumas perdurarão para toda a vida ...), contacto com as novas tecnologias (o futuro ...).

Mas, crescer saudável passa, sobretudo, pela aquisição, pela incorporação de valores que permitirão às nossas crianças e adolescentes fazer o seu percurso de vida com a sensação de que "vale a pena" !!!

Não é só a escola, não é a TV nem os computadores, não são os livros que (raramente ...) lêem: será a família que, a despeito de tudo o que se tem dito e escrito continua a ser a "célula base" de uma sociedade que queremos ver melhor.

É no seio da família que valores como respeito, solidariedade, ou justiça deveriam ser aprendidos, porque vividos e testemunhados por todos.

A auto-estima, pilar básico das nossas consultas, não surge do nada, não cresce "selvagem" em cada um de nós: há que dar estímulos positivos, reforçar condutas correctas ("a obrigação é fazer bem" - dizem muitos), valorizar o que merece reconhecimento; não devemos então, repreender? Claro que devemos, mas cada repreensão deve ser acompanhada por uma explicação coerente e, ainda, por algo maior do que ela própria, a que costumamos dar o nome de Amor; somos todos diferentes, há que aceitar isso: para que as nossas crianças interiorizem este valor fundamental têm que se sentir aceites, com todas as suas qualidades e com aquilo que os outros consideram defeitos ...

Numa sociedade cínica (e hipócrita), não é fácil ensinar o significado de altruísmo, solidariedade ou igualdade - mas temos que fazer um esforço para dar esse testemunho, de forma a que percebam que, pouco a pouco, individualmente, podemos MUDAR o Mundo!

*Continua na pág. 13*


**O EGAS**

**Jornal do Agrupamento de Escolas Prof. Doutor Egas Moniz**

**AVANCA**

**Director:** João Alegria

**Grupo Responsável:** Departamento de Línguas

**Colaboradores**

*Professores:* Departamentos de Ciências Exactas, Ciências Humanas e Sociais, Educação Artística e Física e Artes Visuais e Tecnológica.

*Alunos:* Jardim de Infância da Congosta, Escolas do 1º CEB do Mato, da Congosta, da Bandeira e da Água-Levada, Alunos do 5º A, 5º C, 5º D, 6º A, 6º B, 6º C, 7º A, 7º B, 7º C, 7º D, 8º B, 8º C, 9º B, 9º C

*Outros:* António Novo, Enfª Luisa Machado

**Fotografia:** João Alegria

**Publicidade:** José Augusto Silva, António Freire

*Tiragem*: 1500 exemplares

Propriedade da Escola EB 2,3/S Prof. Doutor Egas Moniz
Rua do Morgado, 120
Telef. 234 850120 - Fax: 234 850121
http//:www.prof2000.pt/users/ebemoniz
E-mail: *egas@mail.telepac.pt*

Impressão: Jornal "A Voz de Azeméis"
Rua 1º de Maio - Barrocas
Apart. 1096 - Telef. 256 661 150
3721 Oliveira de Azeméis

# INFORMAÇÃO
# *ENTRE NÓS*

## Dia da Alimentação

Todos os anos, o dia 16 de Outubro é palco de comemorações, apelos e eventos que têm as questões da alimentação e da nutrição no centro das suas atenções.

Uma alimentação equilibrada é essencial: o que comemos condiciona directamente o nosso estado de saúde.

Por considerarem esta problemática da máxima importância, os alunos e professores pertencentes ao Clube Caça-Cigarros promoveram um Jogo da Glória gigante, subordinado ao tema "Somos o que comemos!".

Pelas 10 horas e 20 minutos, os alunos dos 4º Ano da Escola do Mato deslocaram-se à nossa Escola para participarem nesta actividade. Organizados em equipas, foram percorrendo as diversas etapas do Jogo, respondendo a perguntas que pretenderam testar os seus conhecimentos relativos à importância de manter uma alimentação racional, evitando erros alimentares muito comuns na sociedade actual. De acordo com as regras do Jogo, tiveram ainda que cumprir algumas tarefas bem divertidas: "Prova dos sabores", "À procura do fruto escondido", "Equilibrando o fruto", "A Roda dos Alimentos"...

Pelas 14.00 horas, foi a vez dos alunos de 6º Ano que embora em menor número, tiveram igualmente, uma participação muito positiva.

No final, todos tiveram prémios de presença, tendo sido distinguidas as equipas vencedoras que receberam algumas lembranças entregues pelo Presidente do Conselho Executivo e pelas Professoras dinamizadoras.

De assinalar o empenho dos membros do Clube na organização e acompanhamento deste evento.

Não se esqueça *"Coma bem, pela sua saúde!"*

## Uma Ida ao Cinema

Com o intuito de fortalecer as relações interpessoais entre os alunos da turma A do 9ºAno, foi promovida uma Ida ao Cinema a Aveiro.

Ocorreu no dia 21 de Outubro e os alunos, acompanhados pelas Professoras Ana Luisa e Alice Fragateiro, deslocaram-se àquela cidade, de comboio. A viagem foi animada por conjecturas sobre o filme que iam visionar - *"Identidade Desconhecida"* – que tinha sido escolhido de entre todos os que estavam em cartaz.

Chegados a Aveiro, o grupo rumou em direcção ao Fórum. Uma breve visita a algumas lojas precedeu o almoço. Como o filme só começava às 13 horas e 50 minutos, houve ainda tempo para uma incursão no recinto de divertimentos electrónicos.

*"Identidade Desconhecida"* é um filme de acção e suspense, protagonizado por *Matt Damon*, que proporcionou momentos emocionantes, do agrado de todos.

De regresso a Avanca, a boa disposição imperou, traduzindo-se em relatos "acalorados" sobre as cenas mais impressionantes que decerto permanecerão na nossa memória.

Foi um momento de descontracção, que contribuiu para o desenvolvimento do espírito de grupo e para a integração dos dois novos elementos da turma.

## Logotipo do Agrupamento

Após várias tentativas, finalmente está encontrado o logotipo do Agrupamento. Para tal, foi realizado, durante o mês de Junho, um concurso aberto a toda a comunidade educativa do Agrupamento. O prémio do concurso (150 €) foi repartido pela Ana Miguel, do 8º B, e pela ex-aluna Débora Tavares.

Entre os diversos trabalhos apresentados, e após apurado trabalho, o júri seleccionou como trabalho final, o logotipo realizado pelo professor Rui Teixeira.

A todos os participantes, parabéns pelos trabalhos realizados.

## Novas tecnologias em acção:
# Cartões magnéticos na Escola

O ano lectivo troxe uma novidade na Escola EB 2,3 Prof. Dr. Egas Moniz: o cartão magnético.

Pensado já desde o ano passado, entendeu o Conselho Executivo implementar um inovador sistema de gestão escolar.

O sistema consiste num cartão magnético pessoal que foi distribuído por todos os alunos, professores e funcionários e que permite o acesso ao recinto escolar, além de substituir o dinheiro em qualquer transacção que se faça dentro de portas. Comprar senhas de refeição, artigos de papelaria ou aceder ao serviço de bufete deixou de ser feito com euros na mão.

O cartão magnético, além de servir como cartão de identificação, pois contém nome, número e fotografia do utilizador, assume as funções de porta-moedas electrónico, que é carregado pelos utilizadores. Existem vários postos de utilização do cartão: dois na portaria, para controlo das entradas e saídas; um na papelaria, para carregamentos, onde também se pode fazer compras; dois postos de venda - um no bar, outro no bloco do 3º ciclo - através do toque no ecrã; um no refeitório, para controlo das senhas de refeição.

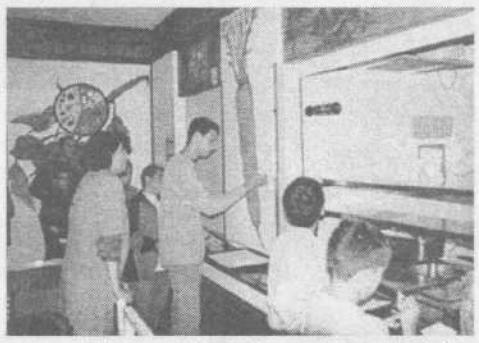
Este sistema permite que todos os movimentos financeiros do cartão fiquem registados, bem como as suas entradas e saídas da escola. O do "controlo", sobretudo pelos pais, não tem incomodado os alunos, pois estes têm valorizado muito mais as vantagens deste sistema informático avançado no seu dia-a-dia de estudante.

O cartão foi também distribuído a todos os professores e funcionários das restantes escolas do Agrupamento, que utilizam quando se deslocam à Escola Sede.

A implementação deste sistema teve um custo de cerca de 11 mil euros. Um esforço considerado para o orçamento privativo da escola, mas que conseguiu ser minimizado em cerca de 40 por cento graças, à parceria de algumas empresas da freguesia e do concelho - algumas com publicidade no verso do cartão - e à colaboração dos pais, que suportaram a compra do cartão.

O sistema tenderá, a muito breve trecho, a alargar as suas potencialidades, nomeadamente quando estiver pronta a sua ligação à internet. Assim, a consulta de dados - faltas, notas,... - compras das senhas de refeição e mensagens SMS serão prática corrente. Tenha a escola recursos financeiros!

Está dado um passo importante que coloca a escola na linha da frente das novas tecnologias e permite desenvolver, entre a comunidade estudantil, competências como a responsabilidade e auto-controlo financeiro. O contacto dos alunos com recursos informáticos actualizados é uma componente



essencial da sua própria formação pedagógica, preparando-os para a resolução de problemas nesta sociedade da informação.

# Visita de estudo do 6º D

No âmbito da Área de Projecto: "Juntos podemos ajudar as crianças" e do tema do Projecto Curricular de Turma: "Juntos seremos melhores – Á descoberta dos direitos e deveres", a turma do 6º D visitou a Delegação da UNICEF do Porto, na tarde do dia 19 de Novembro. Os alunos conheceram pessoalmente a Instituição e entregaram, pessoalmente, o resultado monetário angariado com a venda iniciada, na Escola, no passado dia 11 de Novembro e destinada, naturalmente, à ajuda das crianças mais necessitadas de todo o mundo.

Nesse mesmo dia, véspera da data comemorativa da Proclamação da Declaração Universal dos Direitos das Crianças – 1959, a turma visitou, durante a manhã, o estádio das Antas e concretizou uma entrevista preparada na disciplina de Língua Portuguesa. Dessa entrevista, destacamos os deveres no desporto, assunto já reflectido nas aulas e que motivou um posterior aprofundamento em diversas disciplinas.

Quanto à visita ao Parque da Cidade, também previamente prevista para este dia, foi de lamentar a chuva e o frio que se fizeram sentir, impedindo que a mesma fosse concretizada. Assim, dado o tempo instável, apenas foi possível "conhecer" o referido Parque através das janelas do autocarro... É de registar que, apesar deste contratempo, o balanço desta visita foi bastante positivo.

## Semana das Colectividades e da Juventude

No passado dia 27 de Setembro, no Auditório do Centro Social e Paroquial de Santa Marinha de Avanca, o presidente do Conselho Executivo, prof. João Alegria, esteve presente na apresentação pública das Colectividades, Associações e Instituições de Avanca, iniciativa integrada na Semana das Colectividades e da Juventude, organizada pela Câmara Municipal de Estarreja.

A convite da Junta de Freguesia de Avanca, esta apresentação serviu para dar a conhecer à comunidade a realidade do que é o Agrupamento Vertical de Escolas de Avanca - Prof. Dr. Egas Moniz. Uma apresentação em *powerpoint* que revelou os objectivos do projecto educativo, os números dos elementos constituintes dos nove estabelecimentos de ensino, os projectos e as principais actividades que se têm desenvolvido, algumas das quais em parceria com instiuições presentes. Por fim, foi manifestada a necessidade de todas as Instituições e Colectividades colaborarem entre si, pois a formação das pessoas, nomeadamente das crianças e jovens, é tarefa de todos.

# Árvore reciclada

A turma do 6º A, nas aulas de E.V.T., decidiu construir uma Árvore de Natal diferente daquilo que normalmente se vê. Pensámos que poderíamos defender o Ambiente e sensibilizar a comunidade para isso, se recuperássemos objectos que, à partida, iriam para o lixo. Escolhemos aproveitar garrafas e boiões de plástico e construir assim a nossa Árvore de Natal Reciclada.

Apresentámos a nossa proposta ao Conselho Executivo que a achou uma óptima ideia e sugeriu que alargássemos o nosso projecto a todo o Agrupamento e o apresentássemos à Junta de Freguesia no sentido desta colaborar connosco. O seu Presidente aceitou a proposta e prontificou-se a colaborar também na construção da mesma.

Assim, quando virem no centro de Avanca uma Árvore de Natal gigante feita com materiais diferentes do habitual, já podem ficar a saber que com materiais recuperados ,simples, gratuitos e um pouco de arte e imaginação podem-se criar obras originais e defender o nosso Ambiente.

Poderás visitar o site www.6a.pt e saberás tudo sobre a nossa turma.

# Festa de Natal

Como já é tradição irá realizar-se, no Salão Paroquial de Santa Marinha em Avanca, mais uma festa de Natal, do nosso Agrupamento. O evento será no dia 18 de Dezembro, a começar às 20h30. Contamos, desde já, contigo quer, como espectador, mas sobretudo como participante activo. É óbvio que todos estão convidados a participar neste momento tão especial, feito com todo o carinho.

# Regresso ao ano lectivo de 2001/02

## *Encerramento do Ano Lectivo*

O último dia de actividades do ano lectivo de 2001/02 foi completamente preenchido, de manhã à noite. Eis uma breve resenha de algumas dessas actividades:

O **Dia Mundial do Ambiente** foi comemorado no dia 20 de Junho, mais uma vez em parceria com a Nestlé.

O programa deste dia contou com um alargado leque de actividades, dinamizadas por um grupo de professores e que envolveram todos os alunos.

O dia começou com uma salva de foguetes, dando início aos "Jogos sem Fronteiras". Os alunos do 8º e 9º anos estiveram envolvidos em actividades

radicais na piscina e pavilhão. Os do 7º ano partiram para uma visita de estudo a uma Fábrica de Reciclagem de Papel na Ganfanha de Nazaré, tendo transportado o papel recolhido durante o ano para reciclar. Os do 5º e 6º ano assistiram ao divertido e cativante Teatro Interactivo Pandora, tendo depois participado no concurso de Árvores de Papel.

Da parte da tarde, os alunos do 8º ano participaram no *peddypaper*, na Fábrica da Nestlé, actividade que aí culminou com a oferta de um saboroso lanche aos participantes.

No final da actividade, procedeu-se à inauguração da exposição Árvores de Papel e entrega de prémios pelos responsáveis da Nestlé e da Escola. A terminar, houve lugar a uma salva de foguetes e a uma largada de balões.

Durante todo o dia, esteve patente, no polivalente, uma exposição dos trabalhos realizados na Área de Projecto, cuja resenha foi dada a conhecer na última edição d'O EGAS.

Os alunos do pré-escolar e do 1º ciclo tiveram, nas suas escolas, actividades de encerramento das suas actividades.

À noite, foi a oportunidade de juntar toda a comunidade educativa na Escola Sede. Um grande **Arraial dos Santos Populares** trouxe muita gente que, a pretexto de um caldo verde, sardinhas assadas e umas fêveras grelhadas devidamente acompanhadas, encheu por completo o recinto e se divertiu. Apreciou-se a demonstração da classe de ginástica rítmica - recentes campeãs nacionais da modalidade - bem como o desfile de danças, canções e representações que algumas turmas prepararam. Momento especial foi a surpresa do 6º C: toda a turma prestou uma carinhosa e sentida homenagem aos professores António Freire e Selda Gonçalves, que terminaram a sua carreira docente.

A terminar foram entregues os livros aos finalistas do 9º ano.

E pronto! Foi um belo dia, a culminar também um ano cheio de actividades.

## Campeãs Nacionais de Ginástica

Durante o fim de semana de 31 de Maio a 2 de Junho, realizou-se o Campeonato Nacinal de Desportos Gímnicos, em Corroios - Seixal.

As alunas da Escola EB 2,3 Prof. Dr. Egas Moniz, nomeadamente Ana Miguel, Andreia Ferreira, Rita Pinho, Fátima Doutel, Filipa Pinho e Cátia Monteiro, após terem obtido o 1º lugar no Campeonato Regional em Bustos, continuaram a cativar os presentes com a sua exibição. Desta vez, o público do Sul do país pôde aplaudir a obtenção de um honroso 1º lugar no Campeonato Nacional. As referidas alunas, acompanhadas pela professora Sandra Ramos, participaram igualmente na 1ª Gala do Desporto Escolar, em Lisboa, na qual foram distinguidas pelos resultados obtidos.

Parabéns às atletas, por terem dignificado tão bem o nome da sua Escola e da sua Terra.

Continuem a presentear-nos com o vosso desempenho artístico, porque o desporto é para todos, o desporto é vida!

## Passeios Escolares

Mantendo a tradição, realizaram-se no final do ano os Passeios Escolares. Assim, o 2º Ciclo rumou a Braga, almoçando no Sameiro e passando a tarde a divertir-se na Bracalândia. Alunos, professores e funcionários aproveitaram a oportunidade de experimentar os diversos divertimentos saindo, cansados de tanto "trabalho".

Para os lados de Tomar, Constança e Castelo de Almourol viajou o 3º Ciclo, tendo a oportunidade de admirar as lindas paisagens e de visitar locais cheios de história e cultura. Admirável foi a visita ao Museu dos Fósforos, em Tomar.

Finalmente, no dia 1 de Julho, todo o pessoal docente e não docente realizou, no Clube de Caça e Pesca de Avanca, o seu convívio, aproveitando para estreitar os laços de amizade e divertir-se.

## Festa de homenagem aos Professores Freire e Selda

O final do ano trouxe a aposentação de dois professores que muito marcaram a Escola EB 2,3 Prof. Dr. Egas Moniz. Uma singela e carinhosa festa de homenagem foi a oportunidade de juntar os seus amigos e, juntos, mostrarem-lhes o quanto lhes estão agradecidos pelo que deles receberam.

O nosso Professor António Artur Valente de Abreu Freire, que se notabilizou pelo seu contributo e determinação na criação desta Escola, de que foi o primeiro Presidente e a quem tanto se dedicou, estando sempre disponível para partilhar a riqueza do seu património cultural.

A nossa Professora Maria Selda Gonçalves, que, considerando a sua postura como Mulher, Professora, Amiga, Colega e a sua disponibilidade e inovação postas ao serviço da Educação, motivou os outros, professores, alunos, pais e funcionários, a gostar da Escola.

Não foi um adeus, mas sim um "até breve". As portas desta Escola não se fecharam. Continuam abertas para que venham até nós sempre que queiram. Ficaremos sempre com eles.

Bem hajam!

*"As pessoas grandes são de facto extraordinárias" - a mensagem do bolo*

Nestlé

Nestlé de Portugal

## "Bem –vindo à tua escola. Seremos bons amigos!"

**Em Junho...**

No final do ano lectivo, anterior deu-se início, mais uma vez, ao Projecto "Bem-vindo à tua escola. Seremos bons amigos!", inserido no leque de actividades propostas pela disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica. Os alunos dos 5º anos, já experientes nesta iniciativa, visitaram os alunos dos 4º anos. Apresentaram canções, danças, dramatizações e, sobretudo, transmitiram o entusiasmo de estudarem na escola sede, facilitando assim, a integração dos futuros alunos do 5º ano.

As férias começaram e a promessa de reencontro ficou de pé!

**Em Setembro...**

Mais um ano lectivo chegou e o reencontro prometido aconteceu. Tratou-se da segunda fase do Projecto anteriormente mencionado. No primeiro dia de aulas, cada turma do 6º ano saiu das suas salas à procura dos alunos dos 5º anos, prontos a apoiá-los em todas as situações. "Padrinhos" e "madrinhas" entraram em acção quando a campainha tocou. Os alunos dos 5º anos saíram muito bem acompanhados, viveram o primeiro intervalo na escola sede, apoiados pelos amigos mais velhos que, com alegria, orientavam os colegas na compra das senhas para o almoço, no bufete, na localização das casa de banho...

Foi o início de uma nova aventura!

## Natal 2002 - Concurso de Presépios

Pela 3º vez, a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica lança o Concurso de Presépios. Os trabalhos apresentados estarão expostos, no polivalente, até ao dia 6 de Janeiro, data estabelecida para a entrega de prémios e de diplomas de participação.

## Exposições de trabalhos Comemorações dos dias 5 de Outubro e 1 de Dezembro

No dia 4 de Outubro, foram expostos os trabalhos referentes à data histórica de 5 de Outubro de 1910 – Implantação da República em Portugal.

As turmas do 9º B, C, D mostraram os seus dons de desempenho e escrita em cerca de 40 cartolinas expostas na escola, assim como desdobráveis realizados pelos alunos e distribuídos pelos mesmos, com informações resumidas sobre a data em causa.

Alguns elementos da comunidade não deixaram de elogiar a beleza e criatividade destes trabalhos e os alunos, orgulhosos por este facto, demonstraram-se bastante motivados para apresentar novas exposições, já previstas desde o início do ano lectivo para o 1º, 2º e 3º períodos. Ainda neste 1º período, pudemos contar com outra exposição de trabalhos, mas no âmbito da Comemoração do dia 1 de Dezembro.

Bem-haja a estes alunos, pelo seu trabalho!

## S. Martinho e a Solidariedade

### As Campanhas de Solidariedade e a exposição de bandas desenhadas

No dia 11 de Novembro, duas campanhas de solidariedade foram inauguradas.

Desta vez, o 6º A e o 6º D estiveram na dinamização das mesmas. A turma do 6º A, com a colaboração de vários professores, organizaram a habitual Campanha de Solidariedade a favor dos alunos mais necessitados da escola.

Inserido na Área de Projecto, o 6º D deu início a uma Campanha de recolha de fundos para a Unicef, dinamizando uma venda de postais, agendas, peluches, t-shirts... fornecidos pela respectiva Instituição.

Ainda no dia de S. Martinho, o 6º D organizou uma exposição de bandas desenhadas sobre a personagem histórica supramencionada a fim de conhecê-lo e fazer multiplicar os gestos de solidariedade.

## Almoços de Turma

Com o objectivo de promover um clima de camaradagem entre alunos e professores das várias turmas têm vindo a decorrer, na Cantina da nossa Escola, os almoços de turma. É com alegria que constatamos que, mais uma vez, este ano estes "banquetes têm sido animadíssimos...

Deixamos aqui o testemunho do **almoço / convívio do 6º D**:

No âmbito da preparação do dia do almoço convívio, a turma do 6º D abordou a questão das regras da boa alimentação e de civismo na cantina, nas disciplinas de Ciências da Natureza, assim como em Formação Cívica. No dia 6 de Novembro, data atempadamente marcada para o especial almoço, a turma distribuiu pequenas mensagens com regras de boa alimentação e, no polivalente, organizou uma exposição com regras de civismo na cantina de modo a sensibilizar muitos alunos a mudarem as suas atitudes naquele lugar tão importante, enquanto aguardavam a sua vez por almoçar nas suas respectivas filas.

## Venha tomar Café Connosco

Nos dias 26 de Outubro e 29 de Novembro, à semelhança da iniciativa promovida em anos anteriores, também este ano, já decorreram as duas primeiras sessões do "Venha Tomar Café Connosco", destinadas aos encarregados de educação, aos alunos e aos docentes do 5º e 6º anos, respectivamente.

Cumpridos os objectivos inerentes a esta actividade - visíveis, aliás, pela notável adesão dos encarregados de educação -, é importante registar o quão animadas foram as "intervenções artísticas" dos "nossos pequenos".

Já agora, aproveitamos para divulgar as datas das próximas sessões para o 2º Período e para apelar à participação de todos:

Dia 24 de Janeiro: Encarregados de educação, alunos e docentes do 7º ano;

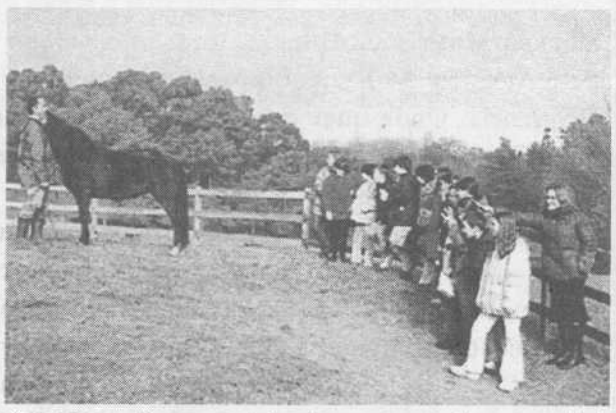
Dia 21 de Fevereiro: 8º ano;

Dia 28 de Março: 9º ano.

## Visita de estudo do 5ºA

No dia 15 de Novembro realizámos uma visita de estudo ao Parque Ornitológico de Lourosa, no âmbito do Projecto Curricular de Turma, cujo tema é "Vamos conhecer o Mundo".

Acompanhados pelas professoras de Língua Portuguesa, Matemática e Educação Visual e Tecnológica, partimos da escola às 9 horas. Durante a viagem de autocarro divertimo-nos bastante: uns contavam anedotas, outros adivinhas, outros cantavam.



Quando chegámos ao parque, começámos por reparar numa gaiola com uma catatua de poupa amarela. Dissemos-lhe olá e ela respondeu. Foi gargalhada geral!

Como estava a chover, tivemos de esperar algum tempo na sala de recepção a visitantes, onde vimos uma exposição de objectos feitos de papel reciclado.

Quando finalmente acabou o mau tempo, a nossa guia, que se chamava Elsa, deu-nos um folheto sobre o parque e iniciámos a visita. Em cada gaiola estava afixada uma placa com várias informações sobre a ave que lá se encontrava. Vimos várias espécies de araras, mutuns, grous, calaus, faisões,urubus, tucanos, emas... Neste parque existem cerca de 300 espécies de aves, mas as que mais nos agradaram foram: a catatua de poupa amarela, porque dizia olá aos visitantes; a coruja das neves, porque era muito branquinha; o casuar, porque parecia um dinossauro e a rolinha apunhalada, porque tinha uma mancha vermelha no papo que parecia mesmo uma ferida. Durante a visita tirámos algumas fotografias e no final o Pedro Rafael fez uma entrevista à nossa guia.

Terminada a visita, entrámos no autocarro e regressámos à escola, onde chegámos por volta das 12h30m. Gostámos muito desta visita porque ficámos mais esclarecidos acerca das características de algumas aves. Mas por outro lado ficámos um pouco tristes ao saber que muitas delas estão já em vias de extinção.

*Alunos do 5º A*

## 9º A no Visionarium

No dia 18 de Novembro, os alunos do 9º A foram ao Visionarium.

A visita de estudo teve um grande interesse, cumprindo-se os objectivos inicialmente delineados.

Esta iniciativa teve o condão de permitir associar a teoria à prática.

Durante a visita, os participantes realizaram um peddy – papper pela várias salas com temáticas diferentes, tendo-se sagrado vencedores os alunos Clara, Isabel, Fátima e Rui.

Finalmente, era injusto não reconhecermos o apoio que nos foi disponibilizado pelo Centro Paroquial de Avanca, através da cedência das carrinhas, sem o qual a visita não se teria realizado.

## Acção de Formação "Segurança Rodoviária"

Dando continuidade ao trabalho iniciado no ano anterior com os alunos do 1º ciclo do Agrupamento, o Núcleo da Escola Segura promoveu, nos dias 15, 16 e 17 de Outubro, uma acção de formação sobre "Segurança Rodoviária" para todos os alunos do 2º e 3º ciclos da Escola EB 2,3 Prof. Dr. Egas Moniz.

O cabo Pedro Santos e o soldado Paulo Cardoso apresentaram, de maneira atractiva, um conjunto de regras e condutas que todos devemos ter na estrada e perante o trânsito. Saber as regras do código da estrada, como andar de bicicleta, atravessar a rua, caminhar na estrada, etc. são elementos im portantes para todos vivermos em segurança.

No final de cada sessão houve lugar ao diálogo e ao esclarecimento de dúvidas que foram devidamente esclarecidas. E não houve tempo para mais...

## "Hallowe'en – 31st October"

No passado dia 31 de Outubro, celebrou-se mais uma vez nesta Escola o *"Hallowe'en"* também conhecido por "Dia das Bruxas".

A festividade, de origem anglo-saxónica, foi assinalada com uma exposição e concurso de trabalhos realizados pelos alunos. Esta actividade foi amplamente participada com muito empenho e entusiasmo, tendo surgido trabalhos bastante diversificados e de grande qualidade. A entrega dos prémios aos vencedores será feita na festa de Natal.

O 8º B, no dia 31 de Outubro de 2002, pelas 21h, realizou a festa do *Hallowe'en*, na Escola E.B. 2,3 Prof. Dr. Egas Moniz.

Nessa 5ª feira, à tarde, começámos a pôr em prática os nossos planos, para tentar fazer da festa, uma das melhores!

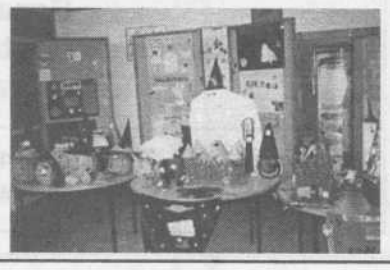
Tínhamos já dividido as tarefas: uns ficavam no bar, outros estavam na entrada e na bilheteira, enquanto de vez em quando um grupo ou outro ia fazer a ronda.

Houve um concurso de disfarces, cujo vencedor vinha disfarçado de vampiro, o Ricardo Salvador.

O pessoal achou que a festa estava um "max." Porque tanto a música como o resto estavam à altura. Mais ou menos ás 22h30m preparamos uma surpresa para todos, derepente lá de cima, bem no meio do pessoal, caíram montes de bolinhas de esferovite, foi espectacular.

Encontraram de tudo um pouco.

O espaço estava bem decorado. Tentámos fazer o melhor e conseguimos.



## Corta- Mato Escolar

Como já é tradição na nossa escola, no dia de S. Martinho realiza-se o tradicional corta-mato escolar.

Assim, no passado dia 11 de Novembro contámos com a presença de 220 alunos na referida actividade.

Pelo 2ºano consecutivo a actividade foi também destinada aos alunos do 4º ano que participaram de forma entusiasta.

As provas decorreram de forma satisfatória e com boas condições atmosféricas.

O único apontamento menor positivo que poderemos fazer diz respeito à baixa percentagem de participantes do 8º e 9º anos.

Não gostaríamos de deixar passar esta oportunidade sem referir os 1º classificados de cada escalão:

4ºano Feminino - Beatriz Bastos, Escola do Mato

4ºano Masculino - Diogo Almeida, Escola do Mato

Inf. A Feminino - Daniela Diogo, 5º C

Inf. A Masculino - Cristiano Resende, 5º B

Inf. B Feminino - Ana Almeida, 7º C

Inf. B Masculino - André Oliveira, 6º D

Iniciados Feminino - Marta Anjos, 7º C

Iniciados Masculino - Nuno Rafael Oliveira, 8º B

Juvenis Feminino - Isabel Matos, 9º A

Juvenis Masculinos - Fábio Tavares, 9º C

A todos os participantes os nossos sinceros parabéns.

Participar é, por vezes, bem mais importante do que vencer.

*As atletas do 4º ano no momento da partida*

# DIVERTILÂNDIA

## EDUCAÇÃO FÍSICA

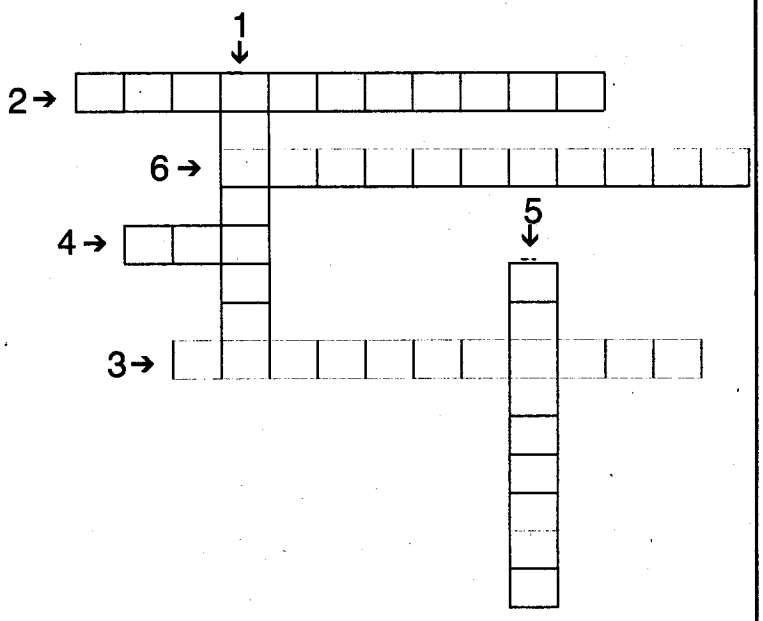
### Treinador de Bancada

Na sopa de palavras estão colocados seis termos relacionados com o tema «**Futebol**». Tenta descobri-los. Os termos podem estar escritos na vertical ou na horizontal.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | O | T | P | A | S | S | E | H | U | G |
| U | R | S | D | F | G | H | U | I | P | N |
| D | E | S | M | A | R | C | A | Ç | Ã | O |
| R | C | A | F | F | E | Ã | Q | Í | T | O |
| T | E | S | S | R | M | S | E | U | B | C |
| G | P | S | E | P | A | D | A | Y | A | V |
| H | Ç | H | D | L | T | F | W | M | L | G |
| J | Ã | J | H | M | E | Y | Q | N | I | O |
| G | O | L | P | R | E | M | O | B | Z | L |
| C | A | E | V | V | B | N | O | L | A | O |

## HISTÓRIA

### Palavras Cruzadas




1. Documentos escritos e não escritos;
2. Documentos não escritos;
3. "Idade da Pedra Antiga" ou "Idade da Pedra Lascada";
4. Um dos primeiros animais a ser domesticado;
5. Nome que se dá à arte constituída por pequenas esculturas e baixos-relevos;
6. O poder com o qual o rei é considerado representante dos deuses na terra.

*Rita Miranda, nº 16 - 7º A*

### Anedota:

**Na Aula de História:**
- *Menino Manelinho, qual é a diferença entre o Paleolítico e Neolítico?* – pergunta o Professor.
Responde o pequeno, muito agitado:
- Ó Professor, se você não sabe, quanto mais eu...

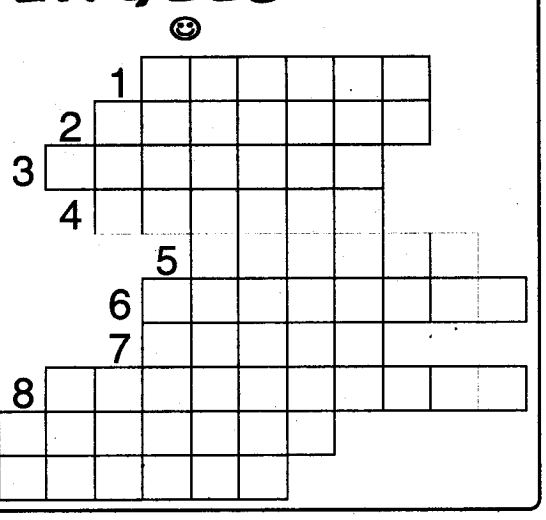
*Rosa Dias n.º 17 - 7º A*

## INGLÊS

### CROSSWORDS

1. place where you meet to learn
2. person who helps you to learn
3. language spoken in Great Britain and in de USA
4. musical instrument
5. school subject
6. machine
7. colour
8. school Subject
9. British name
10. name of country

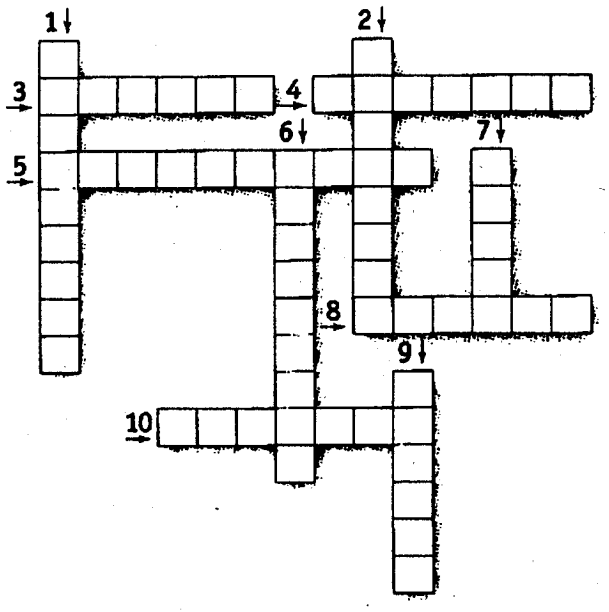
☺ **Hidden word: one of the sates of America.**




## FRANCÊS

### NOËL

**Le 25 décembre, on fête la naissance du Christ. Les familles se réunissent et mangent ensemble la dinde aux marrons et la bûche de Noël.**




**Horizontal →**

3. Sentiment qui unit les amis.
4. Groupe de personnes unis par des liens familiaux.
5. Attitude de celui qui est solidaire.
8. Assembler.
10. Faire la décoration.

**Vertical ↓**

1. Mettre à jour.
2. Donner.
6. Veille de Noël.
7. Arbre typique de Noël.
9. Grotte où Jésus est né.

Soluções:

1. *naissance;*
2. *partager;*
3. *amitié;*
4. *famille;*
5. *solidarité;*
6. *réveillon;*
7. *sapin;*
8. *réunir;*
9. *crèche;*
10. *décorer.*

## C. FÍSICO-QUIMICAS

### Símbolo Químico da Mulher

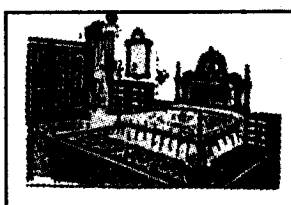
Símbolo: **Mu;**
Peso Atómico: **54 Kg/mol (aproximadamente);**
Ocorrência: **Onde quer que se encontrem homens;**
Obtenção: **Foi obtida inicialmente de uma costela, segundo a conhecida síntese de Adão;**
Propriedades Físicas: **Sólida, de formas mais ou menos atraentes, suave ao tacto, cor variável, cheiro característico, insolúvel na água e sabor muito agradável;**
Propriedades Químicas: **Ferve a baixa temperatura, congela a qualquer momento, derrete quando adequadamente tratada, tem grande afinidade pelo Ouro, Prata, Platina e outros materiais nobres, bem como pedras preciosas em geral. Quando pura combina-se, quando impura mistura-se. Elemento polivalente, pode reagir exotermicamente com etanol 50% ou fermentados 5% bem como destilados provenientes de fermentação alcoólica. Auto reacção extremamente explosiva, sendo perigoso o manuseio por pessoas inexperientes.**
Uso e Aplicações: **Altamente ornamental, útil como tónico para elevar espíritos deprimidos, excelente igualador de distribuições de riquezas, agente dos mais eficazes na redução de rendas, inibidor na acumulação de fortunas, campo em que muitas vezes tem acção redutora.**


É na Rua Dr. Egas Moniz (Junto à Estação Férrea) em Avanca, com o telefone 234 884 826, que se situa a

**Confeitaria e Pastelaria**
**FLOR DO TÂMEGA**

***Lá poderei encontrar:***
- Pastelaria de toda a qualidade
- Pão doce «Tradicional»
- Bolos para Casamentos, Baptizados, Comunhões e Aniversários
- Pão Quente a toda a hora
- Bolo-Rei a sair sempre quentinho
- Outros

*A minha Visita impõe-se, porque prefiro a QUALIDADE*



**LA MIRANDEZA**

RESIDENCIAL

*Menino da Cartolinha Restaurante, Lda.*

**ESPECIALIDADE EM:**

**Bacalhau à Mirandeza**
**Chanfana • Posta à Mirandeza • Churrascaria**
**(Toda a variedade de grelhados)**

**Tel. 234 884 614 (Res.) • Tel. 234 884 205 (p.p.)**
**Rua do Falcão - E.N. 109 • AVANCA • 3860 Estarreja**

# INFANTIS

## ESCOLA DE ÁGUA LEVADA

### A borrachinha da professorinha

A borrachinha da professorinha é pequenina, delicadinha e redondinha, de cor suave, ela é cor-de-rosa.

Todos os dias, lá está ela, a espera dos meninos.

Sempre pronta a trabalhar, lá vai ela, para os cadernos.

Apaga aqui, apaga, acolá, chega ao fim do dia, cada vez mais pequenina.

É assim a vida da borracha.

*Renato*

A borrachinha da minha professora morreu às 2 horas. Ela era redondinha e cor-de-rosa, clarinha e pequenina. A professora gostava muito dela e andava muito com a borrachinha. Quando eu tinha erros a professora apagava os meus erros. Lá se foi a dita borrachinha!

*Maria José*

A borrachinha da professorinha esborrachou-se toda às 2:00h da tarde.

Era cor-de-rosa, era muito pequenina, tinha 1 ano. A professorinha chorou quando ela se desfez.

Era mole, jeitosinha de pegar, cheirosinha, apagava tudo muito bem.

*Tatiana*

### Outono

O Outono começou hoje, dia 23 de Setembro.

O tempo não está quente nem frio, as noites são mais compridas. Fazem-se as vindimas, a caça começou.

Os meninos regressam à Escola todos contentes. As árvores deixam cair as folhas. Elas tornam-se amarelas e vermelhas. Também se fazem as desfolhadas, apanham-se os frutos. O Outono é uma estação do ano muito agradável.

*Tatiana Vanessa Oliveira Rodrigues*

### Dia Mundial da Alimentação

Hoje é o Dia Mundial da Alimentação. Na nossa Escola vamos fazer uma abundante salada de fruta. Os legumes e as frutas devem-se comer em maior quantidade, porque têm vitaminas e sais minerais importantes ao nosso organismo.

Cada aluno trouxe uma peça de fruta.

Vamos lavar, descascar a fruta aos bocadinhos e vamos saborear.

*Água–Levada, 16 de Outubro de 2002*
*Mário Alberto Almeida dos Reis*

### O magusto na Escola

O magusto foi bonito.

O magusto foi no dia 11 de Novembro.

No dia do magusto comemos muitas castanhas e fizemos uma grande festa.

Saltámos a fogueira, cantámos muitas canções e alguns meninos fizeram o teatro da lenda de S. Martinho.

*Alexandra e Ariana*

### "A Maria Castanha"

Havia uma menina
Que ao lume foi parar
Onde está a rica menina?
A estalar, a estalar...
Outras tantas se seguiram,
Todas elas dançarinas
Mas que lindas castanhinhas
Umas loiras ou moreninhas
Cada uma com o seu par
Aquecem as nossas mãozinhas
Com elas vamos cantar
Ao amigo São Martinho.

*Água Levada, 12 de Novembro de 2002*
*Tatiana Vanessa O. Rodrigués*

### Receita

**Salada de espinafres e cenoura**

**Ingredientes:**
400g de espinafres;
400g de cenouras;
1 alface;
1 limão;
1 tigelinha de maionese;
pimentão;
2 ovos cozidos;

1ª Limpar os espinafres; cortar as folhas em tirinhas; ralar as cenouras; espremer o limão.
2ª Lavar a alface e colocá-la num prato. Enfeitar as verduras com maionese.
3ª Descascar e cortar ovos cozidos às rodelas e polvilhar com pimentão. Servir.

*Tatiana V. Rodrigues*

### Texto colectivo - 3º Ano

Começou o ano escolar, todos vimos com vontade de trabalhar, estar com atenção a tudo e num ambiente de amizade. Também devemos respeitar os outros, para podermos ser bons cidadãos. Na escola aprendemos a aprender, para isso temos de estar atentos e ter gosto por saber. Neste novo ano queremos ser alegres e bons alunos.

## ESCOLA DO MATO

### O QUE É, PARA TI, A ESCOLA?

**- Para mim, a Escola é...**

... aprender as letras, escrever, ler... (Ana Catarina - 6 anos)
... ter amigos, portar-me bem, aprender as letras... (Ana Inês - 6 anos)
...aprender a escrever, a ler... (André - 6 anos)
...estudar... lavo as mãos na Cantina, arrumo a cadeira, não bato aos outros, não estou perto dos que atiram pedras... (Bruno - 6 anos)
...fazer os trabalhos, aprender as letras... (Dariah - 6 anos)
...aprender as regras da Escola, da Cantina... (Iuliana - 6 anos)
...aprender a ser um bom menino... (João Pedro Leite - 6 anos)
...aprender jogos, as letras, os números...(João Pedro Novo - 6 anos)
...fazer os trabalhos de casa... (José Afonso - 6 anos)
...aprender as letras, os ditongos, fazer desenhos... (Leandro - 6 anos)
...aprender as letras, brincar no recreio com as duas gémeas, aprender as regras... (Maria Manuel - 6 anos)
...aprender as letras, os ditongos, os números e quando os computadores estiverem arranjados ir para lá aprender...também aprender as regras da sala, da Cantina, do recreio... (Mariana Guimarães - 6 anos )
...aprender as letras e as regras e, às quartas, fazer Ginástica... (Mariana Martins - 6 anos)
...aprender as letras, a ler, as regras... (Miguel Afonso - 6 anos)
...fazer os deveres, brincar muito com os meus colegas, aprender as letras... (Patrícia - 6 anos)
...fazer as letras e os números, ouvir as histórias, comer na Cantina, brincar no recreio com a Maria Manuel, a Patrícia, a Inês, a Bia... (Sandra)
...aprender a escrever, brincar... (Sara Beatriz - 5 anos)
... ir para o recreio brincar com a Tatiana, com a Bia e a Inês... (6 anos)
...aprender a ler, fazer os números e as contas... (Soraia - 6 anos)
...aprender as letras e brincar no recreio com a minha prima Patrícia, que é do 4º ano... (Stefanie - 6anos)
... cantar, aprender as letras e os números e fazer tudo certo; e brincar... (Tatiana - 5 anos)

*Alunos do 1º ano da Escola do Mato Nº1*

### O Magusto na escola

No dia 11 de Novembro houve uma festa na escola. Sabem qual? A festa do Magusto (S. Martinho).

Agora que já sabem eu posso dizer o resto. Nesse dia de manhã houve corta – mato que quer dizer uma corrida em que participa toda a gente excepto os alunos do 3º, 2º e 1ºanos.

É claro que estou a falar em relação à minha escola.

Avançando para o corta–mato.

Às 9h00m começou a corrida entre escola do Mato nº 1, escola da Bandeira e escola da Congosta. A corrida começou com as meninas porque há um ditado que diz "meninas primeiro!" O circuito era correr à volta da escola E.B. 2,3 Prof. Egas Moniz. Chegando perto da meta houve meninas que ganharam coragem e foi um tal de ultrapassar colegas! Assim como eu que era para ter ficado em décimo nono se não ultrapassasse.

Graças a Deus que fiquei em décimo segundo que já foi muito bom. A vencedora foi a Beatriz da minha turma.

Senti-me cansada, com vontade de beber água e de apanhar com uma brisa fresca na cabeça. Mas apanhei foi com uma fogueira cheia de caruma e de castanhas. Foi o meu azar!

Mas continuando na corrida... como já disse várias vezes. Recebemos uma bola de Berlim sem creme e uma garrafa de água. A profª Bertinha deu-me os parabéns.

Mas o jogo ainda não tinha acabado! Faltavam os rapazes. Todos correram contentes e cheios de esperança que iam ganhar mas... só um é que foi vencedor. Não foi nenhum da minha turma. Quem foi o vencedor? O vencedor foi o Diogo da turma da profª Maria do Carmo.

Depois fomos direitinhos à escola comer castanhas e cantar músicas próprias desse dia tão especial. Nós comemos castanhas... saltámos à fogueira quando a chama estava quase a apagar-se. A seguir enfarruscámo-nos com cinzas e castanhas queimadas. Houve amigas minhas que se foram pintar na casa de banho, pintaram-se de preto e quando se riam só se viam os dentes brancos.

Nem imagino como ficou a D.ª Cândida e a D.ª Francelina! devem ter ficado furiosas. Mas como era dia de S. Martinho, certamente desculparam.

Adorei esta festa do Magusto na escola!

*Filipa Rodrigues - 4º ano*

### HALLOWE´EN

É dia de bruxas,
Eu vou para a escola
A campainha toca às 9 horas
E eu levo bruxarias na sacola.

Tenho uma serpente
E a minha aranha.
Estou toda contente,
A rir-me com uma piranha.

Já tenho o fato de bruxas
E pequenas diversões
Vou pregar belas partidas
E dar muitos beliscões.

Doces ou partidas
É pegar ou largar
Mas destas bruxinhas
É tudo a atirar.

Na minha escolinha
Vou pregar partidinhas
E fazer coceguinhas
À professora Bertinha.

*Beatriz-4ºano*

### O espaço

Vou-vos contar o que é o espaço.

O espaço é um sítio onde há astros: estrelas, satélites e sobretudo planetas. No espaço não há ar, não há água e por vezes está frio ou calor. No ano 1950 o espaço era inexplorado. Em 1961foi o primeiro ano a ser explorado por um astronauta aventureiro e sem complexos. Ia numa nave estreitíssima e não dava para ir mais do que uma pessoa: não tinha botijas de ar e tinha de ficar sempre na nave, sem que pudesse sair e mexer.

Passaram-se anos até que decidiram fazer uma nave maior, que desse para levar três pessoas e também para pousar na Lua, o planeta secundário. Em 1969 foram três homens corajosos à Lua, para ver como era. Quando o foguetão arrancou eles sentiram o seu coração a bater.

Lá, dois iam para uma nave que pousava na Lua e que levava um carro para que pudessem deslocar-se.

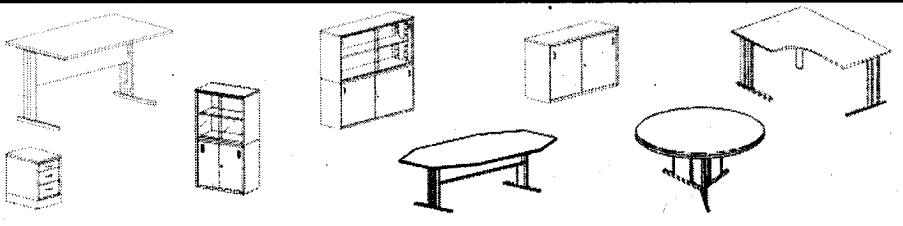
Nos tempos antigos eles saíam com cordas para se prenderem à nave, agora já vão com uma cadeira apropriada e comandada.

Em 1972 acabaram de fazer visitas ao espaço e nunca um homem português, um lusitano, se atreveu a pousar na Lua ou a ir ao espaço.

Aprendi isto tudo quando nos veio visitar à escola um senhor da Universidade de Aveiro, e nos ensinou muitas coisas sobre os astronautas e as suas viagens à Lua.

*Maria João – 4º ano*


JANEVES
indústria de móveis metálicos, lda.
rua prof. Egas Moniz
apartado 13
3864-760 Avanca Portugal
tel. 234 860 220 / 234 884 103
fax. 234 860 229
E-mail: janeves.moveis@mail.telepac.pt



EM MOBILIÁRIO DE ESCRITÓRIO A JANEVES É QUALIDADE CERTIFICADA

# A Aventura do 6º C no Porto

No dia 14 de Novembro de 2002, a turma do 6º C, foi ao Teatro Nacional de S. João no Porto, ver uma peça de teatro "A Aventura de Ulisses"

A viagem de comboio até ao Porto foi uma aventura, assim como também a chegada ao teatro com o dia chuvoso que estava.

Depois de sentados esperamos desejosos pelo começo da peça. E eis que rapidamente se abriu o pano.

Foi inicialmente projectada a vida e filiação dos deuses.

Ulisses, guerreiro depois de ter conquistado Tróia e procurando regressar a Ítaca, torna-se objecto de um jogo electrónico manipulado pelas mãos dos deuses.

Ulisses e os seus companheiros tiveram que ultrapassar durante 24 horas por dia, os obstáculos para regressar a casa para junto da sua amada Penélope e do seu filho Telémaco.

Os deuses fizeram-no passar por provas muito difíceis, desde as fortes tempestades, e uma corrente que não abrandava. E assim foram parar às ilhas da Ciclópia. Tudo neste lugar era gigantesco, esta espécie de gigantes tinham um só olho no meio da testa, e que eram devoradores de homens. Ulisses só conseguiu livra-se do gigante quando através da sua astúcia atou os seus companheiros por baixo de cada ovelha. No dia seguinte conseguiram livrar-se do gigante.

A próxima ilha onde desembarcaram foi na Eólia, onde foram muito bem recebidos pelo rei dos ventos, que lhe ofereceu um saco onde tinha fechado todos os ventos.

Ultrapassaram mais uma tempestade, quando os seus companheiros abrem o saco dos ventos e os ventos violentos saíram e revoltaram os mares.

Viveram nova aventura noutra ilha onde os companheiros são transformados em porcos pela feiticeira Circe.

E mais uma difícil prova é colocada, a do encanto das sereias a que resistem.

Ulisses entra ainda no reino dos infernos para falar com a sua mãe, esta diz-lhe que o pai está muito mal, a esposa o espera, mas que os pretendentes estão no palácio.

Depois de mais navegação chega finalmente a Ítaca onde lhe aparece a deusa Minerva e o transforma num mendigo roto.

Ulisses vai a casa do seu amigo Eumeu, onde estava o seu filho Telémaco, onde lhe revela que é seu pai e os dois estudam um plano para vencer os pretendentes de Penépole.

Só o seu cão e fiel amigo Argus é que o reconheceu logo, quando se dirigiu na manhã seguinte ao palácio.

Como combinado com seu filho, deveria ser feito um tiro ao alvo com a flexa pertencente a Ulisses, onde os pretendentes deveriam acertar

Todos experimentaram e só Ulisses conseguiu acertar.

Penélpole perante tal valentia apercebeu-se que só o seu Ulisses sabia manejar aquele arco daquela forma.

Ulisses revela a sua identidade e todos ficaram muito felizes.

A peça terminou de uma forma muito original, com Penélope cobrando os presentes que Ulisses lhe devia ter trazido depois de tantos anos de ausência.

O teatro acabou, mas a aventura da turma C continua pelas ruas do Porto.

Descendo a rua de Santa Catarina, fomos almoçar ao Via catarina, uma hora para almoço e para comprar algumas lambarices e recordações, porque o comboio esperava por nós para nos devolver ao destino. Três horas e dez minutos chegada à estação de Avanca.

*Relato dos alunos da turma C do 6º ano.*

# JARDIM INFÂNCIA DA BANDEIRA

## Visita ao Jardim de Infância da Bandeira

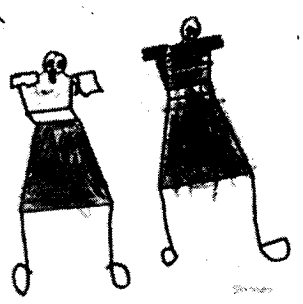
No dia 30 de Outubro fomos convidar a D. Maria para vir ao nosso Jardim ajudar-nos a fazer os vestidos das bonecas de espiga.

A D. Maria aceitou o nosso convite e, no dia 7 de Novembro visitou-nos trazendo a sua caixa de costura, a sua paciência e disponibilidade. Nesse dia, tomámos chá com a D. Maria.

A D. Maria não conseguiu fazer todos os vestidos e, por isso, repetiu a visita no dia 12 para terminar as peças de vestuário. Os meninos fizeram as caras.

Estamos muito contentes. Cada criança tem a sua boneca vestida e queremos agradecer muito a sua ajuda e a sua presença neste Jardim.

Alguns meninos apresentaram a D. Maria às suas mães.



## Crescer de forma saudável

*Continuação da pág. 2*

Ensinamos, ainda, que "não se deve mentir", mas as nossas crianças "apanham-nos" em "pequenas" (ou grandes ...) mentiras: "é uma mentira inofensiva", retrucamos quando com ela confrontados, mas É uma mentira! Torna-se difícil, então, falar do valor da verdade ! Apregoamos a importância da Amizade, mas não a demonstramos aos mais próximos; falamos de paz mundial, mas vivemos em permanente conflito com os que nos são mais próximos!

Crescer de uma forma saudável significa ser personagem activo da coerência entre o discurso, as atitudes e os comportamentos !

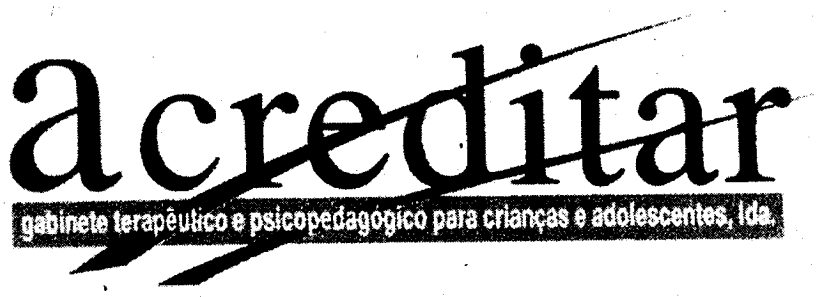
Crescer de uma forma saudável - claro que é o que queremos para os nossos filhos! Por essa razão lhes damos tudo o que temos ao nosso alcance, promovemos a "melhor" educação (escola, inglês, *ballet*, Karaté) mas talvez estejamos a faltar com o bem mais precioso, aquele que, por si só, constituiria talvez não a melhor educação mas sem dúvida a formação mais adequada: o tempo, a disponibilidade, a segurança e o AMOR que só a família de um modo geral e os Pais em particular podem dar de forma completa e desinteressada!

TRIQUÍMICA, S. A.

JOSÉ C. MENDES
Técnico de Vendas

Telemóvel 917 628 195






O Gabinete é constituído por uma equipa de Psicólogos, Professores e Educadores Especializados, Terapeutas da Fala e Terapeutas Ocupacionais

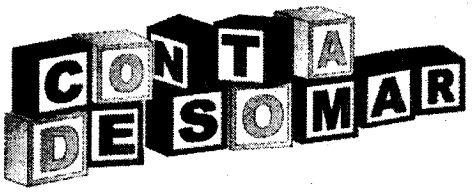
Áreas de Intervenção:

- Estimulação Precoce
- Dificuldades de Aprendizagem
- Terapia Ocupacional
- Problemas de comportamento
- Psicologia
- Psicoterapia
- Terapia da Fala
- Orientação Vocacional

*Centro Comercial Garrett, Loja 25*
*(Próximo da Estação de Caminhos de Ferro)*
*Apartado 243 - 3880 Ovar*
*Telefone: 256 574 727 - Fax: 256 835 905*
*E-mail: acreditar.ovar@teleweb.pt*



Invista hoje no que é para sempre




nunca é cedo demais

Tu queres estar por tua conta

podes contar connosco

BNU
Banco Nacional Ultramarino
GRUPO CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS

# ENSAIO

## Um amigo

Quando me faltam as forças
E razão para continuar
Baixinho há alguém que me
Diz: Vai!!!

Sempre que sofro
Sempre que necessito
Há alguém que ouve.

Embora não O veja
Eu sei que me ajuda
É Ele que considero
O meu maior amigo
É Ele que sigo
Escutando, sentindo,
rezando…

É Ele que mostra
O modo de viver em virtude
É Jesus Cristo!

*Cátia Pinho, nº 2 – 9º C*

## Poema sobre a Amizade

Sonhei com a amizade
Sonhei ter amigos
Amigos de verdade
Aqueles que amamos
Com sinceridade!

Mas quando acordei
Com espanto fiquei
Ao ver-me sozinha
Num lugar sem ninguém.

Esse lugar era escuro
Triste e solitário
Sem amigos nem liberdade...

Senti-me como uma ave
Uma ave presa numa gaiola
Sem amigos para falar
Sem alguém para poder amar.

*Patrícia, 6º B*

## "Amar e Mar"

Sinto o mar
tocando nos meus pés,
sinto a areia
escorregando pelos
meus dedos.
Quando toco
o mar
sinto as lágrimas,
fugindo e rolando
pelas faces,
sem cessar.
Sinto as asas
de uma gaivota
que por mim passa.
Sinto a onda
que rebenta
e sinto a mágoa
que deixaste,
para trás,
ao partires,
sem olhares para trás…

*Liliana Isabel Costa e Silva, 11 anos*

## Uma missão especial! A estrela do amor e da Paz

Era uma vez um cavaleiro fortíssimo que se chamava Lucas. Dona Bárbara, rainha da corte Avancanense, pediu ao cavaleiro Lucas para realizar uma missão difícil: Buscar uma estrela ao céu.

O nosso cavaleiro preparou o seu batalhão, Patinha, Diogo e o cabo André. Percorreram terras e terras, enfrentaram pregos e perigos até conseguir a estrela que tanto procuravam. Ao chegar à aldeia do 6º C o cavaleiro Lucas entregou a estrela à Rainha Bárbara e ao fazê-lo ela disse-lhe: Entrego esta estrela à aldeia para que o amor e a paz nasçam aqui no meio de nós.

A missão foi difícil mas o cavaleiro Lucas ficou contente pois sentiu que pelo bem tudo se faz.

*Lucas – 6º C*

## Poesia

Poesia,
é um sentimento
de confiança,
é um papel
com letras de amor,
é um infinito
que estabelece uma
aliança
com o presente,
é tudo
e nada...

Poesia,
palavra de fantasia,
palavra de um sorriso,
palavra de um dia,
palavra de um ser,
palavra de um papel,
palavra de letras...

Poesia:
P de palavra
O de O...
E de esquecer
S de sentir
I de infinito
A de Amor.

Poesia,
que de repente
face
da metade de um
presente,
depois de esquecer
a brilhar
do viver desse ser
chamado:
**POESIA!**

*Fátima Valente, nº 6 - 9º C*

## O Circo

A Alegria está no ar
Chegou o circo à cidade
Corram todos para entrar
É para a minha e tua idade
Cada um tem o seu lugar
Animais para encantar
Os palhaços fazem rir
Para a próxima quero ir.

*Soraia, 6º B*

## Um triste coração que acabou a chorar!

Era um coração
cheio de alegria
que gostava de sonhar,
mas um dia
deixou de rir,
sonhar,
sentir
e amar!

Começou então
a ser
um triste coração
que só sabia
chorar, de noite e de dia...
Começou a sofrer
e deixou de amar!

Até que um dia,
aquela tristeza
estragou-lhe a beleza...

Chorava
sempre que recordava
os dias em que ele amava,
sorria,
sonhava
e sentia!

Tanto sofreu,
que deixou viver
e morreu,
dizendo para todos:
sonharem,
viverem,
lutarem,
recordarem,
sorrirem,
sentirem
e amarem
de noite ou de dia
cheios de alegria!

*Fátima Valente, nº 6 - 9º C*

## Como eu me sinto no 2º Ciclo

No segundo ciclo sinto-me bem. No princípio tinha algum receio em não conseguir decorar o nome de todas as professoras, das funcionárias, e das salas de aula...

Mais tarde já sabia o funcionamento da escola, o nome das funcionárias...

Quando eu conheci os meus professores vi logo que eles eram simpáticos, dedicados aos alunos e inspiraram-me confiança.

Gosto muito deles e acho que todos os alunos do 5º A gostam tanto deles como eu.

Gosto muito das disciplinas que tenho, também gosto do desporto escolar.

O meu sítio preferido é a sala de informática porque é lá que eu pesquiso alguns trabalhos, e descubro novos jogos.

Acho que a minha escola é um sítio agradável, desde o polivalente ao pavilhão e está muito bem organizada.

*Tânia Flávia, 5ºA*

## Vou... com saudades!

Bons momentos aqui passei
A estudar, a aprender e a rir
Aquilo que não esperei
Era hoje estar-me a despedir

Quantas saudades vou ter
Dos alunos e dos professores
Desejo a todos rever
Quando um dia formos
doutores

Nunca me vou esquecer
Da professora Adelina
Para a sua vida eu desejo
Um benção divina

E ao Conselho Executivo
Desejo com todo o carinho
Um trabalho criativo
Para ajudar qualquer diabinho

Para a minha turma querida
Um abraço do coração
Vou ter de curar a ferida
Depois desta separação

A todos os funcionários
O meu muito obrigado
Porque sempre me trataram
de um modo bem educado

Todos juntos construímos
Uma escola a valer
É por isso que sentimos
A amizade a crescer.

Não se esqueçam que eu sou
Vosso amigo do coração
E para sempre recordem
Que o meu nome é João

*João Pedro Jardim, 6º C - 2001/02*

## A alegria de viver

Ouvi baixinho no coração,
Alguém que me dizia:
- Vem! Vem ao meu encontro

Fui, cedi e descobri!
Não descobri planetas,
não descobri novas terras
nem novos mares.
Mas tive o enorme prazer
de descobrir a alegria
de participar,
de colaborar,
de animar,
de ajudar,
de conviver,
de sorrir,
de me sentir parte
integrante,
de me sentir útil.

Sim, Senhor,
junto de Ti
encontrei a alegria de viver.

*Cátia Pinho, Nº 2 – 9º C*

## Em tua memória Rafael

**Eras um rapaz muito divertido.**
**Gostavas muito de jogar futebol.**
**Deixaste os teus colegas e familiares**
**Partiste para o Mundo de Deus.**

**Quando soube que tu tinhas falecido**
**pelo menos eu fiquei chocado.**
**Tu davas-te muito bem comigo e eu contigo.**
**Eras um rapaz extraordinário, cheio de acção.**

**Gostavas de andar de mota**
**Mas aquele acidente de mota roubou-te a vida.**
**Nem imaginas como é que os teus irmãos estão**
**e os teus pais então, ainda piores.**
**Deixaste-nos com muitas saudades.**

**Descansa em Paz!!!**

**Um Abraço do teu colega/amigo Eduardo.**

*Eduardo – Nº 8 - 6º C*

## Os Cool

Eu, Nuno (guitarrista, vocalista e escritor das músicas), o Tiago (dj), a Vanessa (vocalista), o Fábio (gigante), o Sérgio (guitarrista), Ricardo (baterista), a Rafaela (pianista) formamos os "Cool".

Uma banda de rock construída por nós que acabou por dar sucesso. Porque já tivemos quatro grandes concertos. São eles: Ilha do Ermal, Paredes de Coura, Vilar de Mouros e Sudoeste.

Paredes de Coura é o mais importante.

- 02:00 - Levantámo-nos e fomos para a estação.

- 05:00 - Quando chegámos, conhecemos as bandas que iriam actuar: os Incubus, Puddle of Mudd, Korn, Country Zymes, The Hives e Chemichal Brothers (todos ingleses). Convivemos muito bem.

- 12:00 - Fomos almoçar todos juntos; comemos deliciosas lagostas com molho de lagosta, recheio e cobertura da lagosta, sopa de pedra e creme de marisco.

- 16:00 - Reunião com o presidente de Paredes de Coura.

- 18:00 - Concerto dos Country Zyms (10.000 pessoas a assistir). Nós curtimos o concerto todo e as músicas mais pesadas. Foi para andarmos aos empurrões e à batatada.

- 19:45 - O nosso Concerto (19.000 pessoas a assistir). Muito nervosos entrámos no palco com a cabeça erguida e logo começámos o concerto. O pessoal todo com os copos a andar aos zig-zags pareciam sardinhas em lata. Ficámos orgulhosos e contentes.

- 06:45 - Fomos para o Hotel Coura beber uns copos com as outras bandas e fomos dormir.

- 10:00 - Acordámos estafados e fomos para mais uma reunião com o presidente.

- 13:05 - Fomos comer a mesma coisa que no dia anterior mas mais bem dispostos porque já nos conhecíamos bem.

- 16:00 - Concerto dos The Hives (11.000 pessoas a assitir). O pessoal todo maluco a gritar e rebentar com os ouvidos. O nosso cão treinado para roubar os cachorros do Sr. Manuel e para tirar bebidas do João Fraldiqueiro, foi mandado por nós para fazer o seu serviço habitual.

- 19:00 - Concerto dos Chemical Brothers (18.000 a assitir). Um belo concerto para atirarmos 1 ou 2 tomates que sobraram do almoço.

- 22:00 - Concerto dos Korn (25.000 pessoas a assistir) o melhor concerto com a música mais pesada.

- 12:45 - Fomos dormir depois de termos almoçado.

- 14:50 - Acordámos e fomos para o palco treinar Taekwondo com aulas dadas pelo Tiago.

- 20:00 - Concero dos Incubus (22.000 pessoas a assistir). Bem curtido.

- 23:00 - Concerto dos Puddle of Mudd (24.000 pessoas a assistir). O melhor para o fim.

- 01:00 - Voltámos para Avanca.

*Nuno Arrojado Lopes, 6º A*

METAL DURO
FERRAMENTAS DE PRECISÃO
*QUALIDADE CERTIFICADA*
ALBERGARIA-A-VELHA • TEL. 234 529 800 • FAX 234 523 933

# CRESCER DE UMA

Numa sociedade caracterizada pelo *stress* do quotidiano, em que as 24 horas de um dia sã vida acaba por reflectir isso mesmo: ausência de repouso suficiente, hábitos alimentares erra mais se ouça falar na importância que uma alimentação racional e equilibrada a par do exerc

A promoção da saúde e do bem-estar de cada um compete não só à família, através do enraizam comunidade e à Escola, nas suas vertentes informativa e formativa do indivíduo e do cidadão. É ne objectivo é alertar consciências e sensibilizar também os mais jovens para o verdadeiro *"seguro de*

## Diz-me o que comes, dir-te-ei de que padecimentos futuros sofrerás

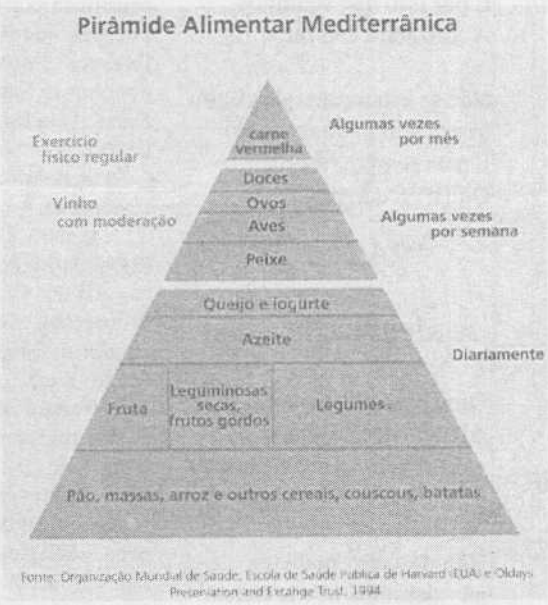
Correndo o risco de "(...) bem prega Frei Tomás!", aqui ficam algumas dicas sobre um ou outro aspecto que considero de alguma importância para evitar, por exemplo, que a taxa de mortalidade por cancro do cólon seja na actualidade superior à de cancro nos pulmões! Não serão, certamente, só os hábitos alimentares (ou ausência deles...) que estarão em causa, outros factores haverá para explicar tal morticínio, todavia, se pretendemos que esta Guerra (fratricida...) seja vencida, evitando a perda absurda de, em média, nove (!) cidadãos lusos diários, não podemos dar tréguas ao Cavaleiro do Apocalipse do século XXI – o cancro – capitulando relativamente aos nossos hábitos alimentares ancestrais, alicerçados numa dieta típica da Bacia Mediterrânica, à base de leguminosas – os feijões, as ervilhas secas, o grão-de-bico, as lentilhas, etc. –, hidratos de carbono – pão de mistura ou integral, batatas e cereais –, frutos frescos e o denominado ouro líquido: o azeite.

"A César o que é de César", que é como quem diz, o mérito das palavras que se vão seguir vai, exclusivamente, para a Dr.ª Cecília Nunes, especialista em nutrição, e para o artigo que escreveu sobre a temática em causa, num folheto de divulgação que apela a vivências que conduzam a uma *mens sana in corpore sano* (tradução: mente sã em corpo são)! A escriva de circunstância limitou-se, por falta de engenho e arte (leia-se: sabedoria), a plagiar com conta peso e medida (filosofia que deve estar na base do nosso *modus vivendi* em termos alimentares) os ensinamentos oportunos da investigadora referida em epígrafe.

Quando se fala em Dieta Mediterrânica, não deve entender-se tal significado em termos de uma qualquer restrição de carácter alimentar, mas tão-somente, como uma filosofia alimentar que se pratica (ou praticava, tal o desuso na actualidade...) nos países de influência Mediterrânica, não apenas geográfica, mas também cultural.

Segundo a citada especialista em nutrição, "na sua pureza, a Dieta Mediterrânica é uma tradição cheia de virtudes alimentares: nutricionalmente equilibrada, é comprovadamente um promotor de boa saúde, para além de uma opção muito rica de aromas e sabores. (...) A sabedoria alimentar dos nossos avós, bisavós e trisavós... é do mais alto valor".

Pela análise da Pirâmide Alimentar Mediterrânica anexa, ficamos com uma ideia global de como deve ser a nossa alimentação. De qualquer maneira, para os mais preguiçosos na interpretação de esquemas, vou deixar alguns conselhos nutricionais, com base em ensinamentos da Dr.ª Cecília Nunes.




Em primeiro lugar, a sílaba tónica desta filosofia alimentar deve ser posta no consumo de alimentos de origem vegetal:

· frutos frescos e secos – autênticas "fábricas de saúde", por serem regeneradores celulares e poderosos antioxidantes, ou seja, pela sua eficácia com provas dadas no combate ao inexorável processo de envelhecimento celular, devem constituir a base das sobremesas, relegando os doces com açúcares simples para actores secundários que entram em cena esporadicamente;

· legumes, leguminosas e cereais – fonte importante de fibras, vitaminas e minerais que, graças a uma função reguladora, contribuem para o bom funcionamento geral do nosso organismo;

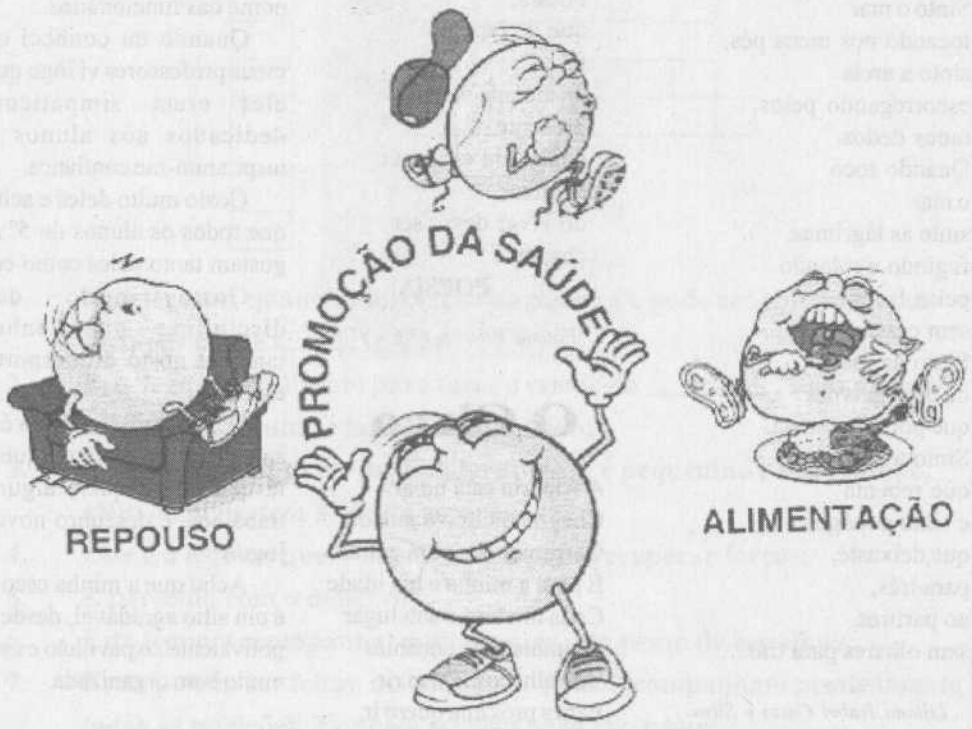
· batatas, arroz, massas e pão (de mistura ou integral) – que nos fornecem a energia motora para, por exemplo, a leitura deste cansativo e interminável artigo, actuam como agentes reguladores do funcionamento gastrointestinal, estimulam a drenagem das gorduras e dos líquidos, evitando assim a formação de depósitos, e entre muitas outras propriedades promovem a manutenção do equilíbrio da glicose (a gasolina sem chumbo das nossas células) no sangue, impedindo as "falhas de energia" e contribuindo para nos mantermos activos.

Em segundo lugar, realce para o consumo de peixe – principalmente os que são ricos em omega 3, como o salmão e a sardinha, um tipo de gordura benéfica para o coração e essencial para a redução dos níveis de mau colesterol (LDL: Low Density Lipoproteins, que é como quem diz Lipoproteínas de Baixa Densidade, cujo valor no sangue deve ser inferior a 160 mg/dl) – e de carnes brancas (de aves), que deve ser feito com alguma parcimónia (várias vezes por semana). Os ovos dos galináceos (era bem melhor que fossem os de Fabergé, semelhantes aos da antiga família imperial da Rússia, os Romanov...) devem entrar na dieta, de igual modo, várias vezes por semana (incluindo os utilizados para cozinhar). Já agora, a propósito de ovos e de gregos, fez-se recentemente, nos Estados Unidos, uma análise a ovos oriundos de galinhas da pátria dos filósofos criadas à solta (no Monte Olimpo...), tendo-se verificado que eram extremamente ricos em ácidos gordos ómega 3, o que atesta, em última instância, que constituem uma alternativa viável ao consumo clássico de proteínas de origem animal (apesar de nos vermos gregos para os adquirir...).

Em terceiro lugar, chamada de atenção para as denominadas carnes vermelhas (vaca, vitela e outros bovídeos de quatro patas, borrego, porco), a consumir algumas vezes por mês (e não todos os dias em ambas as refeições como é infeliz tradição em inúmeros lares pátrios...) em virtude do seu teor em gorduras saturadas, que contribuem para o aumento do supracitado LDL, com todas as inconveniências conhecidas relativamente ao incremento das doenças cardiovasculares.

Em quarto lugar, referência para o consumo de lacticínios – leite, queijo, requeijão – como fonte essencial de proteínas e de cálcio, indispensável este último, para a concretização de diversos fenómenos físicos e fisiológicos, como a condução dos estímulos nervosos, a coagulação sanguínea e a regulação da permeabilidade das membranas celulares.

Em quinto lugar, enfoque especial para o azeite, com as suas reconhecidas propriedades antioxidantes, de estímulo ao desenvolvimento dos ossos e sistema nervoso e, por intermédio do ácido oleico, de protecção (uma espécie de Securitas do organismo...) do sistema cardiovascular relativamente ao malfadado (só o IRS é mais odiado...) mau colesterol. Que me perdoem os parceiros da U E já citados (pois, os gregos... que fique bem claro, apesar de não parecer, que nada me move contra os nossos helénicos amigos – se estivessem localizados mais a Oeste,



# FORMA SAUDÁVEL

**quase sempre insuficientes para se fazer o que se quer ou se precisa, o nosso estilo de los e prejudiciais à saúde, falta de exercício físico...Por isso, não espanta que cada vez cio físico assumem na vida saudável de qualquer ser humano.**
**ento de hábitos e práticas saudáveis no que à alimentação diz respeito, mas também à própria sta perspectiva que se pretende seja encarado este artigo do nosso Jornal, cujo principal *vida"* que pode constituir a nossa atitude face à alimentação e ao exercício físico...!**

numa situação geográfica que uns chamam Península Ibérica e outros "Jangada de Pedra"; se tivessem a soberania de uma ilha intitulada Canárias; se os tivéssemos derrotado em Aljubarrota; se nos tivessem usurpado a soberania de Olivença, aí, seguramente, o caso mudava de figura... – exceptuando, talvez, terem inventado um alfabeto que para mim é grego...), mas não resisto a dar à estampa uma história mitológica que revela à saciedade a importância do ouro líquido: reza a história que Palas Ateneia (é um nome grego!, está tudo dito...) o ofereceu aos atenienses como símbolo da paz e prosperidade e, como tal, ainda hoje na Acrópole de Atenas há uma oliveira permanentemente iluminada (não, não é por receio de falhas energéticas na iluminação pública...).

Em sexto e último lugar, como não podia deixar de ser, referência especial ao sublime néctar dos Deuses (vulgo: tintol), que deve ser consumido com muita parcimónia e discrição, com restrições absolutas para alguns grupos de risco: crianças, jovens em idade escolar, senhoras grávidas e a amamentar, condutores de veículos com e sem motor (não se sabe bem porquê, mas o álcool tem o condão de transformar qualquer condutor num ás da matemática e num às do volante: o 90 das estradas é, nestas circunstâncias, invariavelmente multiplicado por dois, nos sistemas de detecção por radar da B. T. da G. N. R.... estas siglas são universais e dispensam outras explicações!). A "posta-restante", isto é, a população sobrante, não deve exagerar no consumo deste inebriante líquido, a pretexto de contribuir para a diminuição da incidência de doenças cardiovasculares, dado que não é necessário "molhar o bico" com um garrafão de cinco litros diários e, além disso, os polifenóis – ou bioflavonóides, como também podem ser intitulados –, as substâncias fitoquímicas que dão elasticidade e resistência às artérias contribuindo por isso para a sua protecção, podem, de igual modo, ser encontrados nas folhas de chá e em frutos como o mirtilo... e até à data, pelo menos que se saiba, nunca ninguém confundiu um sinal de Stop com a sinalética que proíbe a paragem ou o estacionamento, ou acusou no balão, depois de um opíparo repasto regado com um punhado de cálices... de chá de tília!

E pronto, caro leitor, a escolha soberana é sua: ou damos passos resolutos como espécie, no sentido de sermos cada vez mais *Homo sapiens sapiens sapiens* (alimentando-nos com a inteligência que a actual volumetria da caixa craniana permite) ou, pelo contrário, retrocederemos na escala evolutiva, se continuarmos a cometer o pecado da gula, herdado, à semelhança de muitos outros, dos nossos *Australopitecus* antepassados: Adão e Eva...

## Exercício físico e promoção da saúde

A forma de vida do ser humano vem sofrendo alterações, ao longo dos tempos, e nem sempre são no sentido positivo.

**Um recente estudo** levado a cabo entre 500 crianças em idade escolar revelou que quase 2/3 não praticava qualquer actividade desportiva fora do horário escolar, o que inevitavelmente lhes trará futuros problemas de saúde.

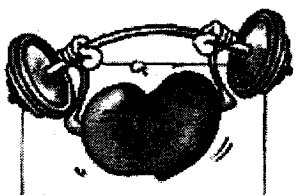
A actividade física resultante das tarefas da vida doméstica e laboral têm sido substituídas pelo uso de novas tecnologias. No caso específico das crianças e jovens, e pertencendo estes à geração dos computadores e videojogos, o que se verifica é que estes indivíduos passam um elevado número de horas sentados ao computador, seja jogando, seja trabalhando. Uma outra preocupação prende-se com o peso excessivo que os alunos transportam diariamente, bem como o repouso insuficiente que alguns jovens manifestam.

**Caminhar é um saudável exercício** e se for praticado com regularidade ajuda-te a melhorar o ritmo cardíaco, a resistência e o estado de saúde em geral.

Actualmente existem estudos que confirmam que os níveis de actividade física das crianças são insuficientes para a promoção e manutenção da saúde. Com certeza já te apercebeste que, principalmente nas cidades, há cada vez mais casas e menos espaços verdes, há cada vez mais carros e menos espaço para peões, há mais crianças dentro de espaços fechados e menos crianças a brincar nas ruas.

Perante tudo isto, o exercício físico torna-se obrigatório, no sentido de influenciar positivamente o estado de saúde das pessoas. Gostaríamos de lembrar que segundo a O.M.S. (Organização Mundial de Saúde), saúde não deve ser apenas considerada como ausência de doenças. Para ***Bouchard*** e ***Shepard*** (1992), a saúde é um estado caracterizado por uma aptidão para realizar actividades físicas com vigor associadas a um risco reduzido de desenvolvimento de doenças associadas à falta de actividade física.

Gostaríamos, igualmente, de esclarecer que quando falamos em actividade física ou exercício físico não nos referimos apenas a uma prática desportiva organizada. Caminhar, andar de bicicleta, fazer jardinagem e lavar o carro são exemplos de actividade física.



**O exercício físico melhora o nosso coração,** ao realizarmos uma actividade física, o sangue circula mais rapidamente pelas artérias, evitando a acumulação de gorduras no seu interior.

### *Mas afinal como é que o exercício físico actua?*

- Aumenta o volume dos músculos e da irrigação sanguínea;
- Aumenta as reservas energéticas do músculo;
- Estimula o crescimento ósseo;
- Aumenta a mobilidade e flexibilidade articulares;
- O coração torna-se mais forte e volumoso, aumentando as dimensões das suas cavidades. Desta forma põe maior quantidade de sangue em circulação em cada contracção realizada.
- Aumento dos capilares do músculo;
- Aumento do número de eritrócitos e da quantidade de hemoglobina, indispensável ao transporte de maior quantidade de oxigénio para as células;
- Os pulmões aumentam a sua capacidade vital;
- Afina o controlo do sistema nervoso sobre os músculos e demais órgãos;
- Os movimentos são mais coordenados, isto é, mais exactos, precisos e seguros.

**Os músculos sem actividade física regular** perdem elasticidade, tonicidade e mobilidade o que provoca maior dificuldade de movimentos

Embora acentuando a importância da alimentação e do exercício físico, não podemos esquecer outros factores e atitudes igualmente importantes na promoção da saúde e do bem – estar. Eis alguns deles:

## Nove passos para uma Vida Melhor

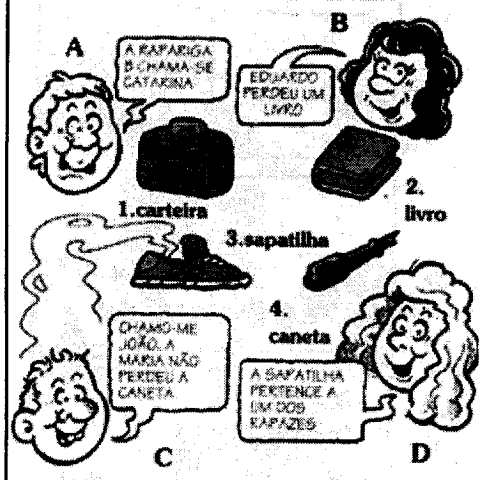
1. **Não fume.**
2. **Tenha uma alimentação saudável, com poucas gorduras potencialmente perigosas (tais como gorduras saturadas e gorduras trans) e rica em cereais integrais, legumes e frutos.**
3. **Tome uma multivitamina diariamente e garanta a ingestão de cálcio suficiente.**
4. **Vigie o peso e cuide da boa forma física.**
5. **Exercite as capacidades intelectuais.**
6. **Mantenha-se activo todos os dias.**
7. **Fortaleça os laços sociais.**
8. **Proteja a visão, a audição e a saúde em geral, não descurando os cuidados preventivos.**
9. **Pergunte ao seu médico se precisa de alguma medicação - eventualmente para controlar a tensão arterial elevada, evitar a osteoporose ou baixar o colesterol - que contribua para que se mantenha saudável.**

# DIVERTILÂNDIA

## MATEMÁTICA

### OBJECTOS PERDIDOS

Cada um destes quatro amigos perdeu uma coisa. Serás capaz de dizer os seus nomes e qual é o objecto que cada um perdeu?




### ENIGMA COM NÚMEROS

Diz qual o número — por extenso ou por algarismos — que responde à pergunta:

1 Quantos bicos tem o meu chapéu no início da canção?

2 Quantos porquinhos havia na história do Lobo e dos Porquinhos?

3 De acordo com o provérbio, qual é o número que faz companhia e qual é o número que faz uma multidão?

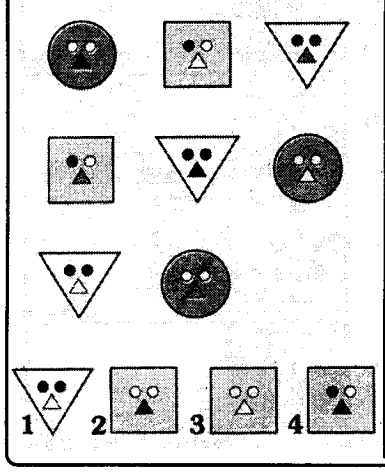
4 Quantos se juntaram à esquina na música do tiro-liro-liro.

5 Quantos anões aparecem na história da Branca de Neve?

6 Em que número da Downing Street vive o Primeiro-Ministro Britânico?

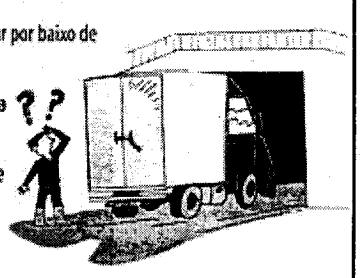
### COMPLETA A SÉRIE

Qual das figuras, de 1 a 4, encaixa no espaço vazio da série?



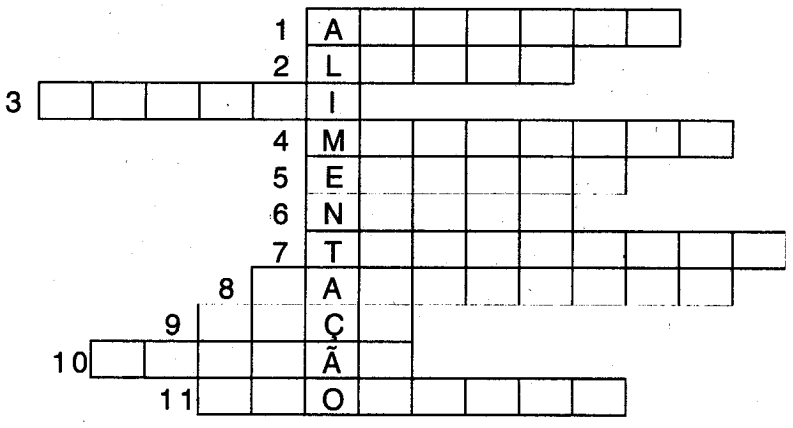

### Tenta solucionar este problema

Um camião não consegue passar por baixo de uma ponte granítica, pois a sua altura é 2 cm maior que o vão da ponte. Como se pode resolver o problema, sem danificar a ponte nem o veículo?



## PORTUGUÊS

### Alimentação




Trabalho realizado por: *Jorge Ruivo, Nº 10, Rosa Dias, nº 17 e Mónica Adrego, nº 14 - 7º A*

**Pistas:**

1. Utiliza-se no Halloween
2. É muito ácido
3. Toma-se com leite ao pequeno almoço
4. É um fruto; é grande; tem pevides; por dentro é vermelho e por fora é verde
5. É verde, está em forma de bolinha e nasce dentro de uma casca
6. Nasce na nogueira
7. É redonda e é sobrinha da laranja
8. É castanha e come-se no dia de S. Martinho
9. É um fruto redondo e parecido com a palavra massa
10. É fresco, anda nos mares e a palavra do seu nome é a junção de sal+mão
11. É vermelho, se cair na roupa deixa mancha e parece um tomate maduro

### SOPA DE LETRAS

Nesta sopa de letras descobre dez personagens relacionadas com o nascimento de Jesus Cristo.

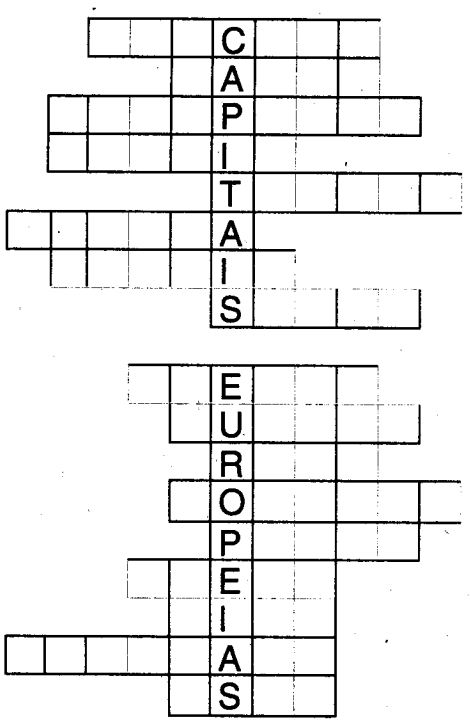
| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | H | I | U | P | J | A | V | N | B |
| T | G | I | S | A | N | T | O | P | L |
| S | M | N | O | S | J | E | S | U | S |
| E | A | R | T | T | L | O | L | U | A |
| D | R | S | I | O | F | O | E | S | D |
| O | I | A | R | R | E | J | I | O | R |
| R | A | N | I | E | S | N | R | G | I |
| E | M | J | P | S | O | A | B | A | O |
| H | U | O | S | A | J | N | A | M | C |
| A | D | S | E | F | S | S | G | J | O |

Soluções: *Maria – Anjos – Pastores – Jesus – Espírito – Gabriel – Santo – Magos – José – Herodes.*

## GEOGRAFIA

### Completa as seguintes palavras cruzadas com as Capitais da Europa.

1. Rússia
2. França
3. Hungria
4. Espanha
5. Albânia
6. Portugal
7. Alemanha
8. Bulgária
9. Grécia
10. Irlanda
11. Itália
12. Reino Unido
13. Republica Checa
14. Áustria
15. Letónia
16. Jugoslávia (Sérvia)
17. Noruega



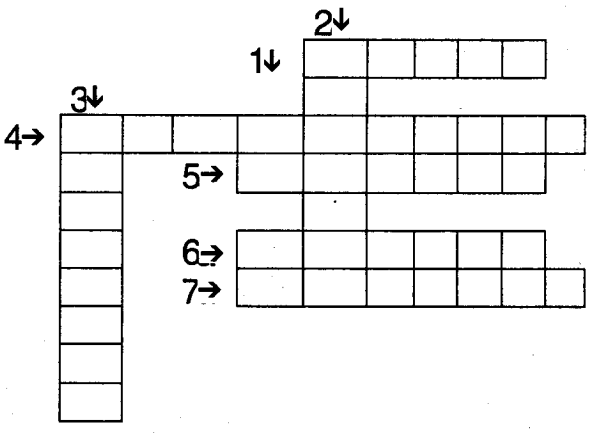

### Os grandes acontecimentos europeus dos últimos tempos

***Nas frases seguintes indica as verdadeiras com um V e as falsas com um F:***

__ A Primeira Guerra Mundial começou em 1914 e terminou em 1945;
__ A Primeira Grande Guerra Mundial terminou com profundas alterações na Europa;
__ A Segunda Guerra Mundial começou em 1939 e terminou em 1945;
__ Após a Segunda Guerra Mundial, a Alemanha foi dividida em dois países: R.F.A. e R.D.A.;
__ A rivalidade entre duas superpotências (Estados Unidos e União Soviética) após a Primeira Grande Guerra Mundial, ficou conhecida por Guerra Fria;
__ O tratado de Roma esteve na origem da criação da CEE e foi assinado em 1975;
__ Portugal entrou para a CEE em 1986;
__ A queda do Muro de Berlim ocorreu em 1989;
__ Com o fim da Guerra Fria surgiram novos países devido à desagregação da URSS. São exemplos: a Letónia, a Estónia, a Bielorússia, a Ucrânia e a Moldávia;
__ A Checoslováquia deu origem a dois novos países após a Guerra Fria: a República Checa e a Eslováquia;
__ Pode considerar-se que as grandes transformações no Leste europeu (na década de 80) se deram após a política de Gorbatchev: a Perestroika.

## CIÊNCIAS DA NATUREZA

### Passatempo sobre os Legumes




1. Este legume, quanto à formação de palavras, pode ser composta por justaposição. Ex: _____-flor;
2. Este legume é utilizado para fazer o creme de_____ , sopa dada aos bebés. Este legume é laranja e comprido;
3. Este legume faz parte de uma jardineira, é pequenino e redondinho, além de mais, tem a cor da esperança;
4. Este é o legume que o Popeye toma para recuperar forças;
5. É parecido com o diospiro;
6. Este legume acompanha, muitas vezes, um prato de bacalhau;
7. Estas podem ser fritas, assadas ou cozidas. Acompanham praticamente todas as refeições. Também servem para fazer puré.

# INFANTIS

## ESCOLA DA BANDEIRA

# Crescer de forma saudável

Para se crescer de forma saudável, é necessário ter uma alimentação equilibrada. Comer só alimentos que nos façam bem e que nos dão vitaminas, ferro e cálcio. Para isso, temos que comer muita fruta, legumes, peixe, carne de boa qualidade e de preferência sem gorduras, beber muito leite e comer os seus derivados tais como: queijo, manteiga, iogurte, etc.....

Também não se deve comer muitos doces, porque fazem mal à nossa saúde e aos dentes.

As crianças não devem beber bebidas alcoólicas, pois fazem mal ao cérebro e ao crescimento, pois não desenvolvem e não crescem.

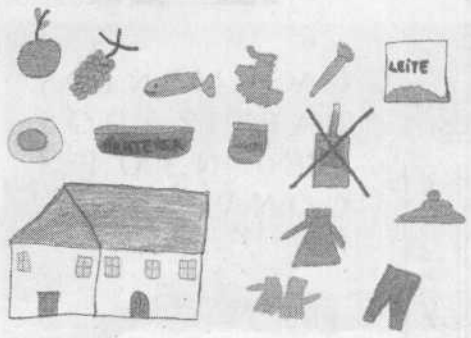
Deve-se praticar desporto de forma saudável e beber muita água.

Também é preciso manter a nossa higiene diária, tomar banho todos os dias, lavar os dentes antes e depois das refeições.

Andar sempre com roupa limpa, porque faz parte da nossa higiene.

Deve-se ter uma casa limpa e arejada, onde haja perto uma escola, um hospital, lojas, etc.....

Também se deve ter algumas regras de segurança, para evitar acidentes e outras perigosas.




*Jorge, 4°ano*

Para nós crescermos de forma saudável, devemos ter uma boa alimentação.

Na nossa alimentação, deve entrar fruta, legumes, carne, peixe, leite e os seus derivados.

Não devemos comer muito chocolate, porque fazem mal aos dentes. Devemos lavar os dentes no fim de todas as refeições.

No Verão, devemos ir à praia apanhar sol, mas não devemos ficar muito tempo ao sol, porque faz mal à saúde.

*Carla Sofia, 4°ano*

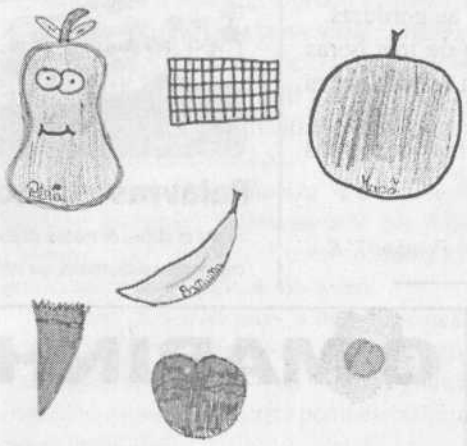
Para crescer de forma saudável, deve-se ter uma alimentação equilibrada comendo os seguintes alimentos: peixe, carne, leite, cenoura, feijão, couve, tomate, etc....

Não devemos abusar dos doces, nem do sal.

Deve-se evitar os refrigerantes, substituindo-os por água. Não se deve beber bebidas alcoólicas.

Devemos mastigar bem os alimentos e consumir alimentos variados, de acordo com as orientações da roda dos alimentos.

Também devemos lavar as mãos antes das refeições e os dentes depois de cada refeição.



*Diogo, 4°ano*

Nós, crianças, para crescermos com saúde, temos que ter uma alimentação saudável. Devemos comer cinco refeições por dia. Devemos comer frutas, legumes, pão, ovos peixe e carne.

A minha mãe disse-me, que a quantidade de comida não é importante; o mais importante é a qualidade.

Também para crescermos de forma saudável devemos praticar desporto. Todas essas coisas são importantes, mas também é importante o amor dos nossos pais. Esse amor ajuda-nos a crescer de forma saudável.

*Nádia, 3° ano*

Para se crescer de forma saudável, é necessário ter uma alimentação equilibrada. É sempre possível fazer uma refeição saborosa e que faça bem ao nosso organismo. Se comermos apenas doces, fritos e enchidos, a nossa saúde é afectada e ficamos doentes. Para melhorar a nossa saúde, temos que comer alimentos que fazem bem ao nosso corpo, tais como: legumes, frutas, carne branca e peixe.

Além disto, devemos praticar exercício físico para sentirmos bem connosco próprios.

*Catarina, 3°ano*

As pessoas quando nascem são bebés, depois são crianças, seguidamente são adolescente e depois são jovens. Quando já têm namorados são adultos e quando a pele fica enrugada, as pessoas já são idosas.

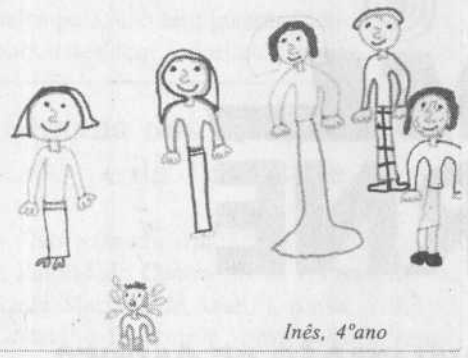
Os bebés alimentam-se de leite materno, as crianças alimentam-se de comidas variadas e não podem comer muitas guloseimas, porque para além dos dentes ficarem cariados, dão dores na barriga. As crianças devem dormir dez horas por dia, porque deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer.

Os adultos já não precisam de dormir tanto, porque já não crescem e assim já podem ver telenovelas e conseguem acordar cedo para trabalhar.

Os idosos devem ter muito cuidado com a saúde. Cada uma das idades deve ter os seus deveres.

Devemos ter muito cuidado com o que comemos. As crianças não devem comer muito chocolate, devem beber muito leite e comer muita fruta.

As crianças ricas e as crianças pobres podem crescer saudáveis e felizes se os pais souberem educá-los.



*Inês, 4°ano*

# Adivinhas

Branco nasci
Branco sou
Tanto me comem
os ricos como os pobres *(Sol)*

Uma caixa pequenina
Mas que sabe rebolar
Todos o sabem abrir
Mas ninguém o sabe fechar *(Ovo)*

Tem dentes e não come
Tem barbas e não é homem *(Alho)*

Qual é a coisa qual é ela
Que tem três capas no Outono:
A primeira mete medo
A segunda é lustrosa
A terceira é saborosa *(Castanha)*

Sou um fruto de Outono
Quando chego a amadurecer
Dou um trabalhão ao dono
Se me quiser comer *(Nozes)*

*Nádia Micaela Freitas Pereira – 3° ano*

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Qual é a coisa, qual é ela
Que tem coroa como a rainha
E por dentro é vermelhinha *(Romã)*

Qual é a coisa, qual é ela
Que é redonda, redondinha
E por dentro amarelinha *(Cabaça)*

Eu no campo me ouvi
Por entre os verdes laços
Quem chora por mim
Se faz em pedaços *(Cebola)*

Qual é a coisa, qual é ela
Que tem coroa e não é rei
Tem escamas e não é peixe *(Ananás)*

Qual é a coisa, qual é ela
Que não é gente
Mas veste muitas camisas
E a última é castanha *(Cebola)*

Qual é a coisa, qual é ela
Que tem a cor de laranja
Tem cabelo verde
E faz bem às crianças *(Cenoura)*

Qual é a coisa, qual é ela
Que quando tem calor
Tira o casaco e é amarela *(Banana)*

*Diogo André – 4° ano*

## ESCOLA DA CONGOSTA

### Prémio para a Escola da Congosta

Nós somos alunos do 4.° ano.

O ano passado trabalhámos o tema da Compostagem na Área de Projecto.

Trabalhámos muito e os trabalhos que fizemos foram para uma exposição na Câmara Municipal de Estarreja.

Quando iniciámos as aulas, em Setembro, tivemos a alegre surpresa de ver o nosso trabalho da Compostagem premiado com o 1.° prémio.

Recebemos como prémio, um conjunto de cassetes de vídeo e de revistas, um dicionário ilustrado e para cada aluno uma cassete de vídeo sobre "o ambiente".

Vimos assim o nosso trabalho recompensado!

# MAGUSTO

**M**uitas castanhas se apanham
**A** andar e o vento a soprar
**G**ostamos muito de castanhas
**U**samo-las para brincar
**S**. Martinho com vinho
**T**odos vão adorar
**O** sabor das castanhas

*Inês Rodrigues Valente – 4° ano – Escola da Bandeira*

**M**artinho é nome de Santo que
**A**ndava a cavalo
**G**alopando devagarinho
**U**sou a capa para proteger o velhinho
**S**urge o sol e o bom tempo
**T**empo de S. Martinho
**O** amigo do pobrezinho

*Nelson Diogo – 4° ano – Escola da Bandeira*

RESTAURANTE

N'GOLA

∞ QUARTOS COM BANHO PRIVATIVO

∞ ÓPTIMO SERVIÇO DE COZINHA

∞ VINHOS DAS MELHORES REGIÕES

Valada -Avanca - Telef. 234 884816
3860 ESTARREJA

# PASSATEMPOS

## Sopa de Letras

Descobre, em qualquer direcção, o nome de 7 (sete) frutos!

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | G | A | E | T | E | R | O | F | A | A | U |
| E | L | A | R | A | N | S | A | R | O | O | A |
| O | P | L | S | S | A | A | A | O | U | N | Ç |
| E | B | R | O | P | Q | S | A | N | U | A | A |
| N | C | A | A | C | I | U | C | C | B | D | X |
| A | E | B | N | B | O | C | E | E | B | G | U |
| D | E | L | E | A | Q | A | B | S | N | E | L |
| G | B | O | S | P | N | R | G | N | P | I | N |
| Z | U | A | N | G | A | A | Z | E | X | J | V |
| T | E | S | U | V | X | M | L | M | R | U | V |
| U | A | R | P | O | G | F | N | A | S | T | U |
| E | R | K | I | W | I | D | E | O | P | Q | O |
| A | E | B | C | D | E | U | A | R | C | E | C |
| B | C | L | I | M | A | O | C | P | O | T | E |

Soluções: *Laranja, pêra, maçã, manga, kiwi, limão, maracujá.*

## Sopa de Letras sobre Moedas

Descobre, nesta sopa de letras, 8 (oito) nomes de moedas:

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | E | L | I | B | R | A | P | D | A | M |
| F | L | K | S | D | T | F | G | R | D | N |
| R | E | A | D | A | T | E | S | E | P | B |
| V | A | E | E | E | U | F | C | A | E | E |
| F | A | A | T | E | U | R | O | L | T | D |
| G | M | C | Y | S | M | A | R | C | O | T |
| H | C | A | O | C | K | N | O | Ç | S | Q |
| J | A | T | P | U | W | C | A | O | Z | W |
| K | R | A | Q | D | A | O | Y | K | X | D |
| M | D | P | W | O | D | D | O | L | A | R |

Soluções: *Pesseta, Euro, Dolar, Dracma, Pataca, Libra, Franco, Marco.*

## A alimentação

Cada vez mais, no Mundo, as pessoas estão a dar menos importância à alimentação.

E isso porquê?

Países como os Estados Unidos, o stress e a vida atarefada é tão grande, que pouco tempo têm para se alimentar como deve ser.

E não só nos Estados Unidos, mas também aqui em Portugal.

Ainda há pouco tempo foi divulgada uma notícia oficial que dizia que sete em cada dez portugueses sofre de colesterol. E mais uma vez a culpa é da má alimentação.

Como é que, então, devemos gerir a nossa alimentação?

Devemos ter uma alimentação rica em cálcio, proteínas e por de parte os glícidos e as gorduras.

Também não devemos estar mais de três horas sem comer, mas sim comer pouco, bem e várias vezes ao dia.

Porque não vivemos para comer, mas comemos para viver!

*Trabalho realizado por: José Luís Matos Pombo; 7º B*

## Sabias que...

**A maior Enciclopédia jamais feita tem 11095 volumes!**

Parece inacreditável, mas é verdade. Trabalharam nela 2 mil professores chineses, durante o período de 1403 a 1408.

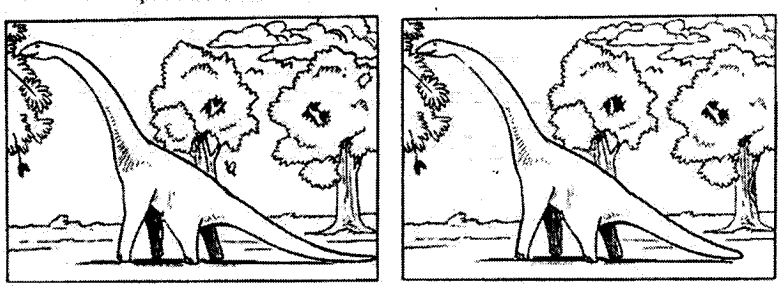
É leitura garantida para várias gerações, não achas?

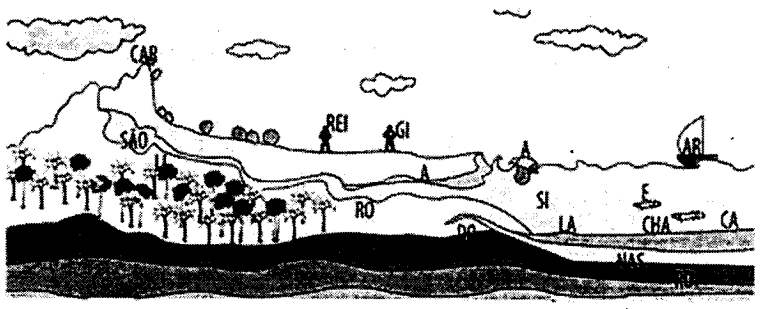
**Quem diria?**

A baleia azul pesa mais de 135 toneladas. É um animal imenso que segue uma dieta muito rigorosa: *alimenta-se apenas de partículas de plâncton!*

## Jogo das diferenças

Descobre sete diferenças entre os dois desenhos.






## Palavras que sofreram erosão

• Junta as sílabas, de modo a obteres seis palavras, relacionadas com as rochas sedimentares, que sofreram "erosão".


**O MARINHO**

CAFÉ TIPICO RESTAURANTE

- DE -

Gracinda de Lurdes P. N. Peres

CASAMENTOS
BAPTIZADOS
REUNIÕES
CONVIVIOS,
ETC.

Serviço de:

TELEF. 234 880382
Est. Nacional 109 - Valada
3860 AVANCA

FRANGO CHURRASCO
(Encomenda)

**SOCIEDADE DE COMERCIALIZAÇÃO DE CARNES E CHARCUTARIA, LDA.**

*Comprar com confiança...*

**MERCADO DE AVANCA - TALHO Nº 1**
**R. Roçomil, 60 • Tel. 234 884 819 • Fax 234 884 976 • 3860 AVANCA**

*IN SPORT*

**TODAS AS MARCAS DE ARTIGOS DESPORTIVOS**

TAÇAS EDIFÍCIO TROFÉUS

STA MARINHA

TEL.: 234 880 732 - AVANCA

# "Crescer de uma forma saudável"

*E os mais jovens, o que pensam deste tema, a que o nosso jornal dá especial destaque neste número?*
*Foi isso que tentámos saber, junto dos nossos alunos. De forma diversa e, em minutos casos, até curiosa e criativa, as opiniões não são muito díspares, reforçando a ideia da necessidade de se prestar maior atenção aos cuidados a ter para uma vida saudável.*
*Eis os testemunhos e opiniões dos "pequenos cidadãos" de amanhã...*

Para crescer de uma forma saudável é preciso ter uma alimentação variada e racional. Praticar desporto é mais uma das formas de crescer saudavelmente.

*Renato Guimarães, 5º C*

Para crescer de uma forma saudável é preciso comer de uma forma racional, principalmente legumes e muito leite.

*Emanuel Silva, 5º C*

É bom alimentarmo-nos bem para estarmos sempre fortes. Fazer exercício físico é indispensável ao crescimento saudável.

*Ana Catarina Sousa , 5º C*

Todos nós sabemos que o grupo de alimentos mais ricos em nutrientes são os que nos dão a terra, ou seja, os legumes e as frutas seguido dos cereais (...)

**Ana Luís Garcia - Nº 2 – 7º A**

*Para melhorar a nossa alimentação, faça uma ementa variada, comendo fruta, iogurtes, leite, carne, pão, peixe... mas não se esqueça... varie os alimentos!*

**Ana Raquel Castro – 7º A**

***Cuidem da vossa saúde e alimentem-se bem!!!***

**Rita Miranda – Nº 16 - 7º A**

**Se fizeres uma alimentação saudável**
**O teu organismo bem vai estar**
**Mas se comeres doces e gorduras**
**Ao hospital vais parar!**

**Marta – 7º A**

## Alimentar, do acordar até ao deitar

**De manhã,**
**o pequeno-almoço devemos tomar**
**de leite, fruta e cereais**
**nos devemos alimentar.**

**Ao meio da manhã,**
**devemos comer**
**para estarmos nas aulas**
**e a matéria aprender.**

**Se estivermos a estudar**
**ou, até mesmo, a brincar**
**devemos aproveitar e lanchar**
**para as energias reforçar.**

**À noite, ao jantar**
**pouco devemos comer,**
**para ir para a cama,**
**sem a barriga a doer.**

Ana Almeida - Nº 1 – 7º C
Andreia Pombo - Nº 3 – 7º C
Carla Resende - Nº 5 – 7º C
Renata Santos - Nº 11 – 7º C

*Crescer de uma forma saudável é ter uma boa alimentação. Praticar desporto também faz bem.*
**Ana Cláudia, 5º D**

*Para crescer de uma forma saudável é bom ter uma alimentação equilibrada, sem coisas gordurosas, bem como praticar desporto e ir ao médico para ver a saúde.*
**Sara Rocha, 5º D**

*Para crescer de uma forma saudável é preciso comer trigo e não exagerar nas gorduras nem nos bolos.*
**Gonçalo Costa, 5º D**

## Alimentação

**A**limentação saudável tu deves fazer.
**L**aranjas à noite não deves comer.
**I**ogurte muito cálcio tem para te oferecer.
**M**anteiga muito mal te vai fazer.
**E**ntão como é a tua alimentação?
**N**ão vai bem ó seu malandrão.
**T**omates na salada deves meter, pois muito bem te vai fazer.
**A**ntes de comer as mãos deves lavar.
**C**omer com a mão é falta de educação.
**Ã**o, ão faz o cão para te comer o pão.
**Ó** Alimentação fazes tão bem ao meu coração.

### Quadra

**Uma boa saúde irá ter**
**Quem bons alimentos comer**
**Se leite beber**
**Os seus ossos irá fortalecer.**

**Ana Paula, Cátia, Marco, Hugo – 7º A**

Devemos comer alimentos variados, evitar os fritos e comer mais grelhados. Legumes e frutas muito amiúde, come peixe e ovos para ter muita saúde. Também faz falta grão, feijão e pão, chocolates e bolos são uma tentação. E com as gorduras tem também cuidado, olha que o coração fica zangado!

Daniela – 6º B

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Qualquer vida é saudável basta as pessoas quererem ser saudáveis e terem uma alimentação completa e praticarem exercício físico.
Uma vida saudável é sinónimo de alimentação completa e racional, exercício físico, descanso...

Fátima Valente – Nº 6 – 9º C

Todo o ser vivo nasce, cresce, vive e morre...

É um ciclo irreversível! E a vida é bela, quando o crescimento é harmonioso e equilibrado! Não é por mero acaso que se chega ao equilíbrio... este resulta de factores variados de ordem pessoal, portanto internos, e de outros de natureza externa. Todos os seres vivos encontram no ambiente que os rodeia, os factores externos que lhe vão proporcionar melhor ou pior qualidade de vida. Se o ambiente que os rodeia, ou onde enraízam, por bom, o seu crescimento vai ser saudável.

Na natureza há um ser que, por ser racional, tem de procurar escolher de entre imensos factores que tem à sua disposição, aqueles que lhe pareçam ou sejam os melhores para o seu crescimento. Vai encontrar problemas que tem de resolver. Aqui tem de optar: ou modifica os seus hábitos, para uma melhoria do crescimento e atingir uma forma saudável de vida, ou outra numa fase menos saudável ou degeneração, num ciclo de doenças que o podem atrofiar lentamente, rumo a situações indesejáveis.

Uma vez que este ser, que é o Homem, tem a liberdade de escolher, deve aliar a essa liberdade a aquisição de conhecimentos que lhe proporcionem as razões que vão imperar na sua decisão.

O Homem não é uma ilha... vive numa comunidade que ele tem de procurar melhorar e contribuir para o bem comum! Estabelecendo a sua primeira regra:

O RESPEITO PELOS OUTROS.

*Ana Miguel, Nº 1 - 9º B*

***Comer é essencial para a vida.***
***A comida dá ao teu corpo a energia e os elementos de que precisa para crescer, mexer-se, trabalhar e brincar.***
***As refeições são momentos muito importantes que nos permitem estar com os nossos amigos e com a nossa família.***
*Os alimentos constroem o teu corpo.* ***A água é indispensável para a saúde.***

Paula – 6º B

***Viva a alimentação equilibrada! Devemos comer apenas o que precisamos para crescer bem, estar de boa saúde, trabalhar e brincar.***
*Mexe-te, fica em forma!* ***A actividade física ajuda a regular o apetite, a dormir e trabalhar melhor. O exercício regular também ajuda na formação de ossos fortes.***

Patrícia – 6º B

*Caça aos micróbios!* ***Os micróbios existem no ambiente e na comida. Podem multiplicar-se e contaminar os alimentos.***
***Então, cuidado...***
***Lava sempre as mãos antes de comer.***
***Lava bem as frutas.***
***Evita tossir e espirrar perto da comida.***